



# SIAMO QUEL CHE MANGIAMO:

*Le Scienze Nutraceutiche*



# COS'È LA NUTRACEUTICA?



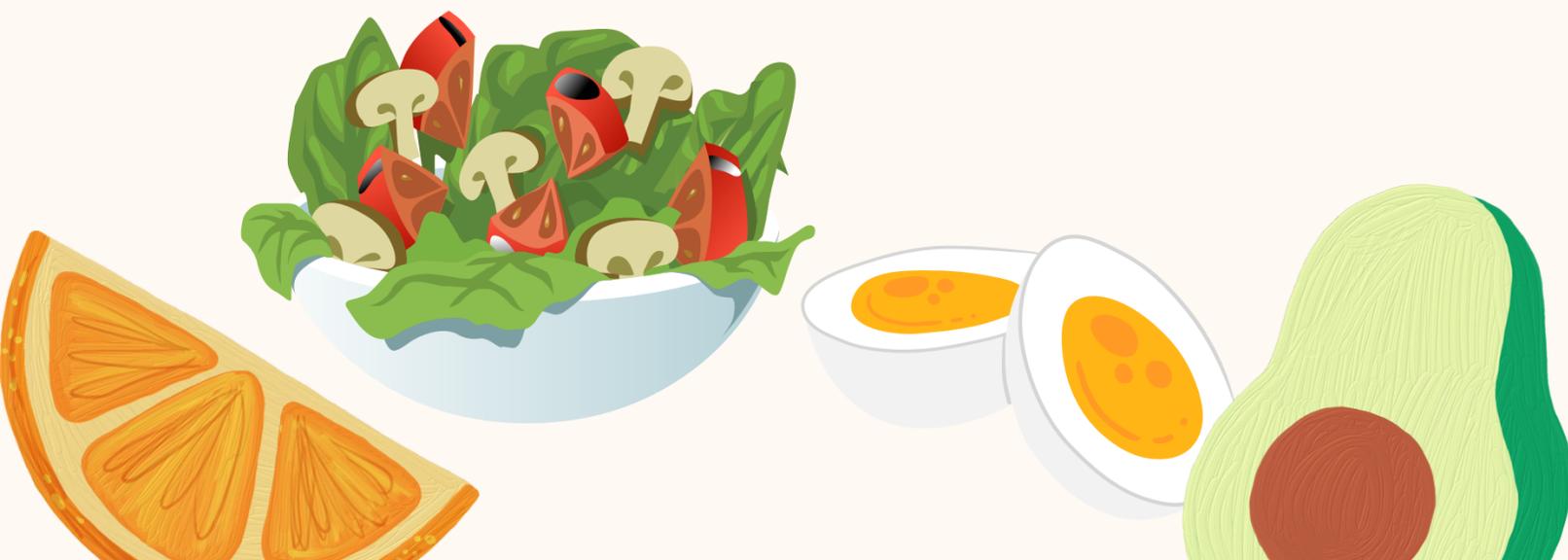
Nel 1989 Stephan de Felice dà vita a questo neologismo fondendo i termini **Nutrizione** e **Farmaceutica**.

Da questo punto in avanti con **NUTRACEUTICA** si intende la disciplina che indaga tutti i componenti o i principi attivi degli alimenti con effetti positivi per la salute, la prevenzione e il trattamento delle malattie.

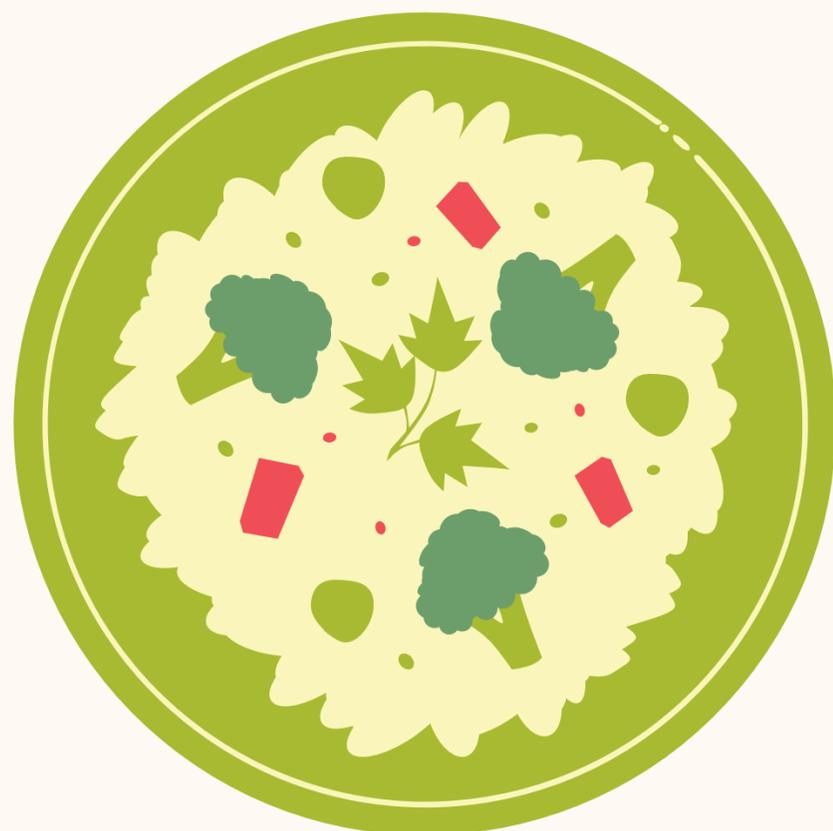


# ALIMENTI FUNZIONALI

Gli alimenti sono definiti **funzionali** quando è scientificamente dimostrata la loro capacità di influire positivamente su una o più funzioni fisiologiche. Prerogativa fondamentale degli stessi alimenti è anche quella di contribuire a preservare o migliorare lo stato di salute e/o a ridurre il rischio di insorgenza delle malattie correlate al regime alimentare.



# ALIMENTI FUNZIONALI



La cultura di **alimento funzionale** nasce in Giappone 10/15 anni prima dell'avvento della Nutraceutica.

Questi non sono da confondere con gli **integratori alimentari!**



# ALIMENTI FUNZIONALI: *qualche esempio!*

PESCE



OMEGA 3



PRO HDL

YOGURT



PROBIOTICI



VS DISBIOSI

TE' VERDE



CATECHINE



ANTIOX



# NUTRACEUTICA

Compartecipazione di **quantità** e **qualità** degli alimenti funzionali.

Per avere un effetto sulla salute devo disporre di una determinata concentrazione di nutrienti in un dato alimento ritenuto esente da rischio, quindi qualitativamente accettabile.



# NUTRACEUTICA

Non si parla mai di singola componente ma di insieme di nutrienti provenienti da innumerevoli cibi diversi tra loro che lavorano sul nostro organismo in modo sinergico.

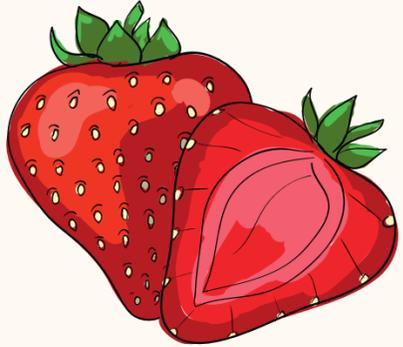
## ESEMPIO:

Soggetto con disbiosi



Dieta con inserimento di latticini fermentati e ricca in fibra vegetale

PROBIOTICO + PREBIOTICO



# NUTRACEUTICA

*Ogni alimento lascia una traccia!*

Ogni cibo contiene nutrienti di qualità ed in  
quantità diverse...

Come posso riconoscere le proprietà di un  
possibile alimento funzionale?

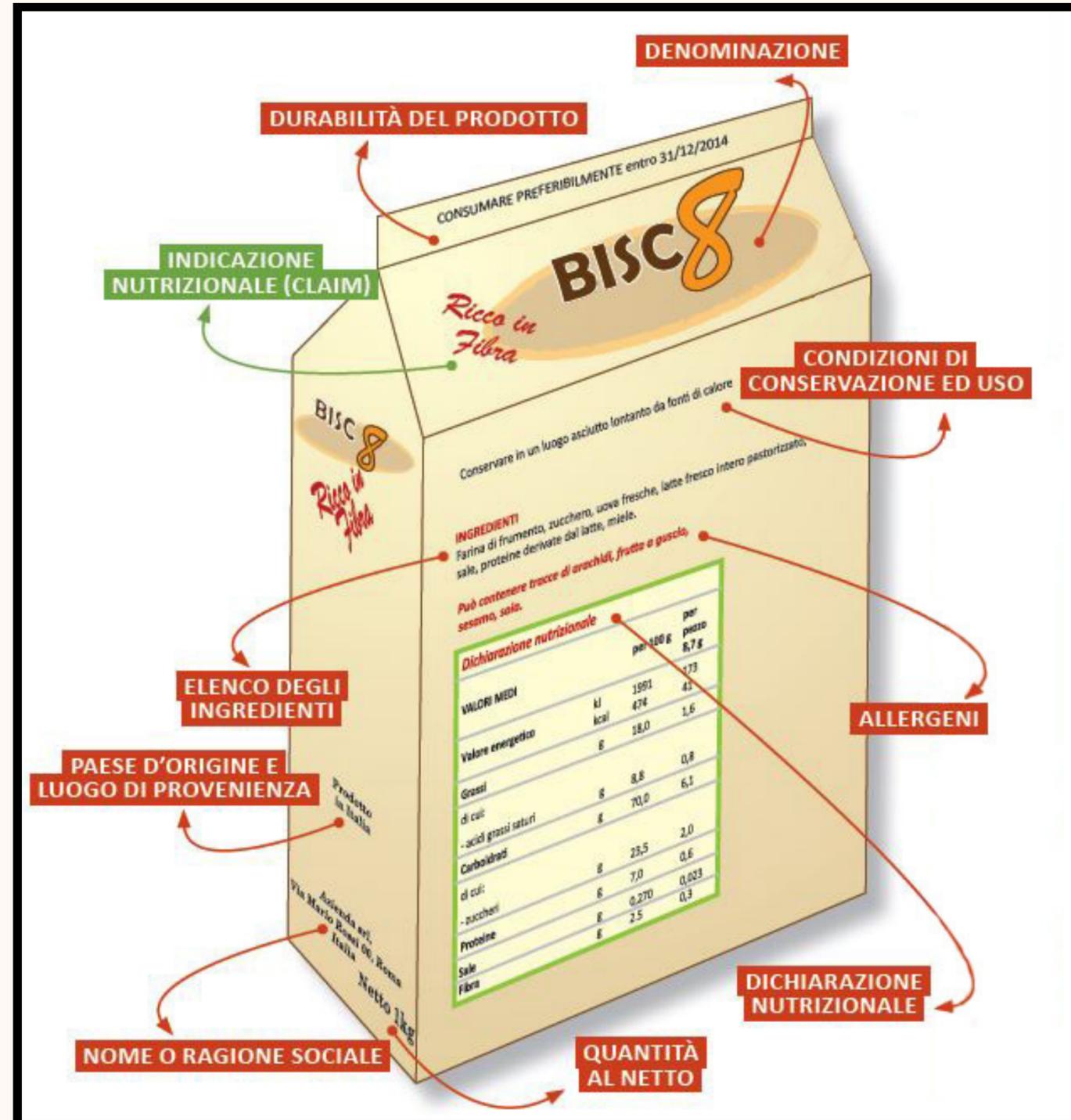
L'importanza di sapere **leggere le etichette!**

**1) INGREDIENTISTICA**

**2) TABELLA dei VALORI NUTRIZIONALI**



# Etichettatura dei prodotti alimentari



# Elenco INGREDIENTI



# Tabella dei VALORI NUTRIZIONALI

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI			
VALORI MEDI	Per 100 g	Per fetta (ca. 25 g)	%AR* per fetta
ENERGIA	1155 kJ 275 kcal	289 kJ 69 kcal	3% 3%
GRASSI di cui acidi grassi saturi	6,8 g 0,6 g	1,7 g 0,2 g	2% 1%
CARBOIDRATI di cui zuccheri	38,3 g 7,0 g	9,6 g 1,8 g	4% 2%
FIBRE	8,2 g	2,1 g	-
PROTEINE	11 g	2,8 g	6%
SALE	1,200 g	0,300 g	5%

La confezione contiene 16 fette circa.  
\*AR = assunzioni di riferimento di un adulto medio (8400kJ / 2000 kcal).

# GRAZIE DELL'ATTENZIONE!

*Eleonora Testi*

*Dott.ssa in Scienze Nutraceutiche*

*Istruttrice Mindful Eating*

+39 3470527356

*abcnutraceutica@gmail.com*

**IG** *abc\_alimentazione*

**ABC**  
ALIMENTAZIONE INTEGRAZIONE  
BENESSERE