



PROTEGGIAMO LA SALUTE CON CORRETTE SCELTE ALIMENTARI: FOCUS SUGLI ZUCCHERI

n° ID 6-248890

Durata Prevista: n. 15 ore - Data fine evento: 31/12/2019

RIVOLTO A
Farmacisti

15 crediti ECM

DESCRIZIONE

I carboidrati rappresentano la principale fonte di energia per l'organismo e sono presenti in tantissimi alimenti. I bambini hanno un'innata preferenza per il sapore dolce e la sensibilità individuale e preferenze per il dolce sono determinate da genetica e da un complesso processo che coinvolge: motivazione, ricompensa e gusto. Oltre a preferire il gusto dolce, siamo anche predisposti a preferire alimenti ad alta densità energetica, quindi gli alimenti come carboidrati complessi e verdure che non sono dolci, salati e ricchi di calorie sono inizialmente respinti. Le innate preferenze per alcuni alimenti e sapori possono essere modificate attraverso l'offerta ripetuta.

Gli zuccheri non sono tutti uguali ed è bene che il consumatore ne conosca gli effetti sulla salute e la differenza tra zuccheri totali, zuccheri liberi e zuccheri aggiunti. La terminologia utilizzata nei regolamenti e sulle etichette alimentari è diversa da quella utilizzata nelle raccomandazioni nutrizionali, in Europa, deve essere dichiarato il solo "Zucchero totale e non vi è alcuna etichettatura obbligatoria di zuccheri aggiunti o liberi. Di conseguenza i free sugars sono nascosti ed i consumatori possono non essere consapevoli della loro presenza in cibi e bevande.

Gli zuccheri aggiunti addolciscono il sapore degli alimenti e delle bevande, migliorano la loro palatabilità e sono utilizzati per conservare e conferire al cibo caratteristiche funzionali (viscosità, struttura, corpo e colore). Gli zuccheri aggiunti forniscono effetti sensoriali agli alimenti, promuovono il piacere, ma non sono una componente necessaria della dieta e, fornendo calorie senza altri nutrienti essenziali, possono entrare in competizione con alimenti ad alta qualità nutrizionale e favorire una dieta non salutare. Il consumo eccessivo di zuccheri è stato collegato a numerose alterazioni metaboliche e patologie. In particolare gli effetti del consumo eccessivo di fruttosio è stato paragonato all'eccessiva assunzione di alcool. L'assunzione esagerata che superi il 15% dell'energia determina effetti negativi sulla salute. In particolare è stata dimostrata correlazione con carie, sovrappeso e diabete di tipo 2. Per contro studi di coorte osservazionali indicano associazione inversa tra assunzione di cereali integrali e fibra alimentare e rischio di mortalità per malattie cardiovascolari, malattia coronarica, diabete di tipo 2, tumori e anche mortalità da cause respiratorie. Questi risultati sono a sostegno di raccomandazioni che favoriscano una aumentata assunzione di cereali di tipo integrale e limitino l'apporto di -free sugars-

PROGRAMMA

PROGRAMMA

- Introduzione
- Definizioni
- Metabolismo
- Raccomandazioni nazionali ed internazionali
- Effetti degli zuccheri liberi in eccesso sulla salute
- Carie
- Sovrappeso e obesità
- Malattie cardiovascolari
- Sindrome metabolica/diabete
- Effetti di zuccheri a lento assorbimento e fibre sulla salute

RESP. E DOCENTI

DOCENTE E RESPONSABILE SCIENTIFICO

Dr.ssa Silvia Scagliani *Medico Specialista in Pediatria e in Endocrinologia.*

OBIETTIVI/REQUISITI

OBIETTIVI FORMATIVI

OBIETTIVO FORMATIVO TECNICO-PROFESSIONALE N°10

Epidemiologia - prevenzione e promozione della salute con acquisizione di nozioni tecnico-professionali

PRE-REQUISITI COGNITIVI

Non richiesti

Imagine S.r.l. è accreditato dalla Commissione Nazionale ECM a fornire programmi di formazione continua per tutte le professioni sanitarie. Imagine S.r.l. si assume la responsabilità per i contenuti, la qualità e la correttezza etica di questa attività ECM.



N° accreditamento Provider: 6

Informazioni utili