



Cambieresti per la BUONA VITA ?

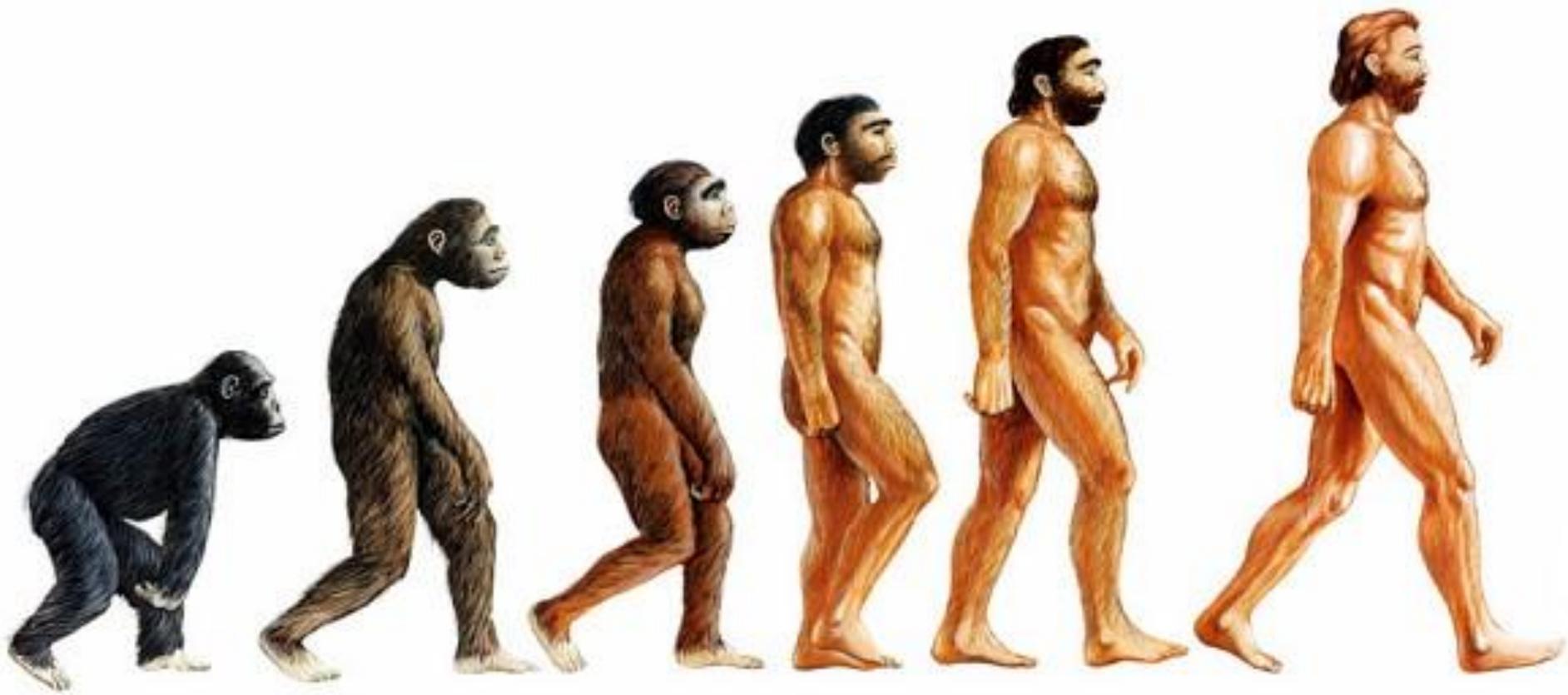
“ITCET FERMI “- Racalmuto13.12.2019



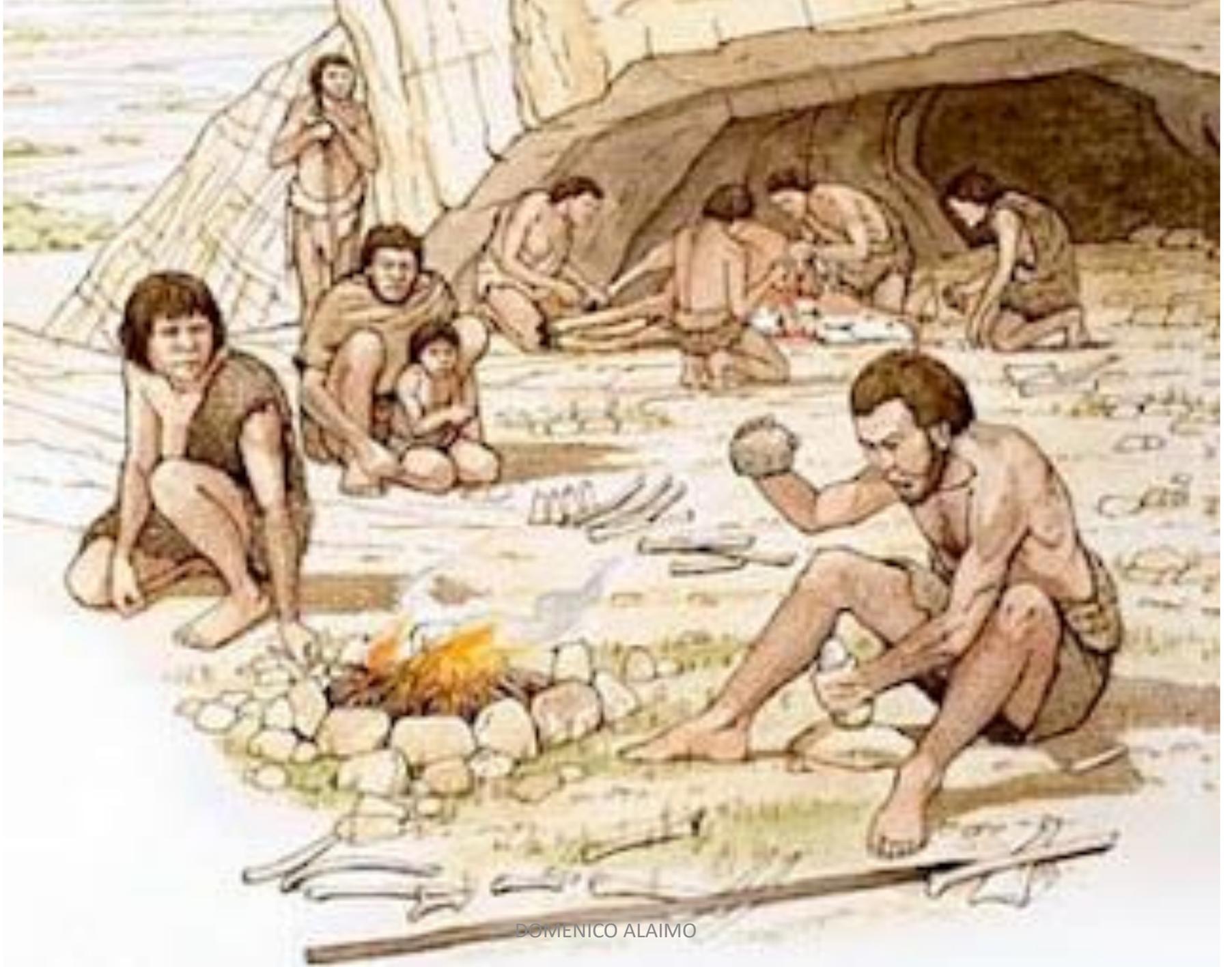
DMAX

CANALE 52

DOMENICO ALAIMO



DOMENICO ALAIMO



DOMENICO ALAIMO

Noi siamo geneticamente programmati ed evoluti per cercare il piacere ed evitare il dolore

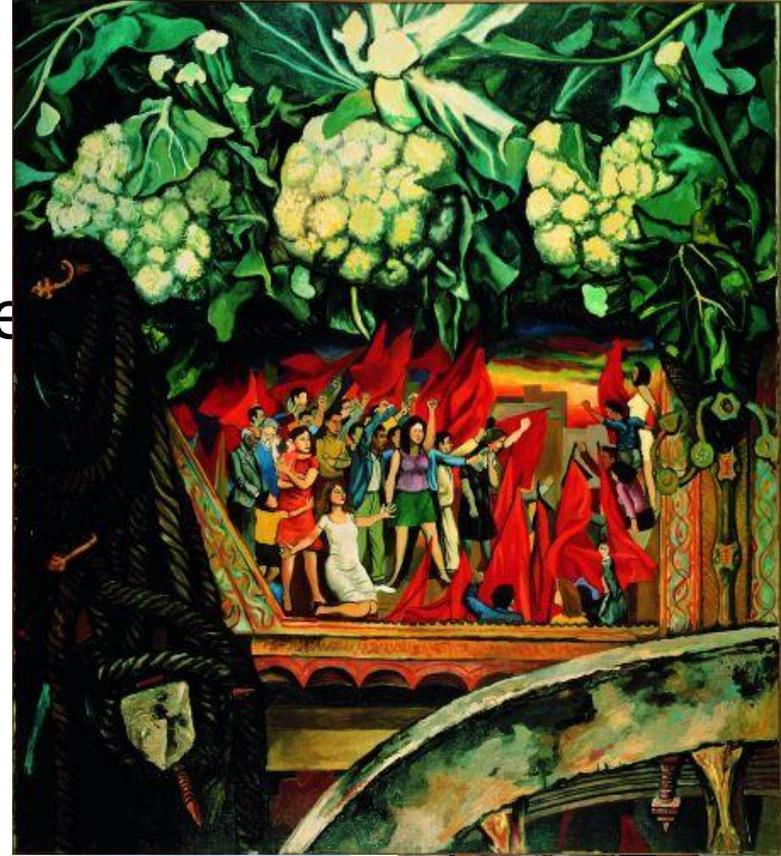
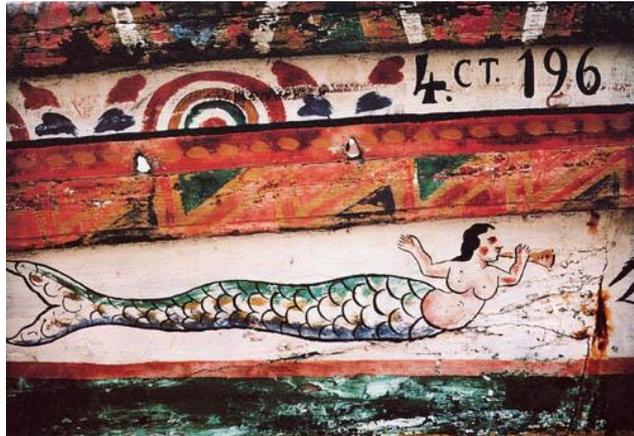


Mangiando, cerchiamo il piacere del cibo ed evitiamo il dolore della fame

Non si vive di solo pane

La narrazione del cibo e produzione di endorfine :

- Le origini
- Le storie
- gli aforismi
- La descrizione dei componenti e del procedimento



Mangiare = non abbuffarsi



Schiavi di Cibo...

IL PIACERE DI MANGIARE: come creare un popolo di schiavi:

...forse è così che ci vogliono!



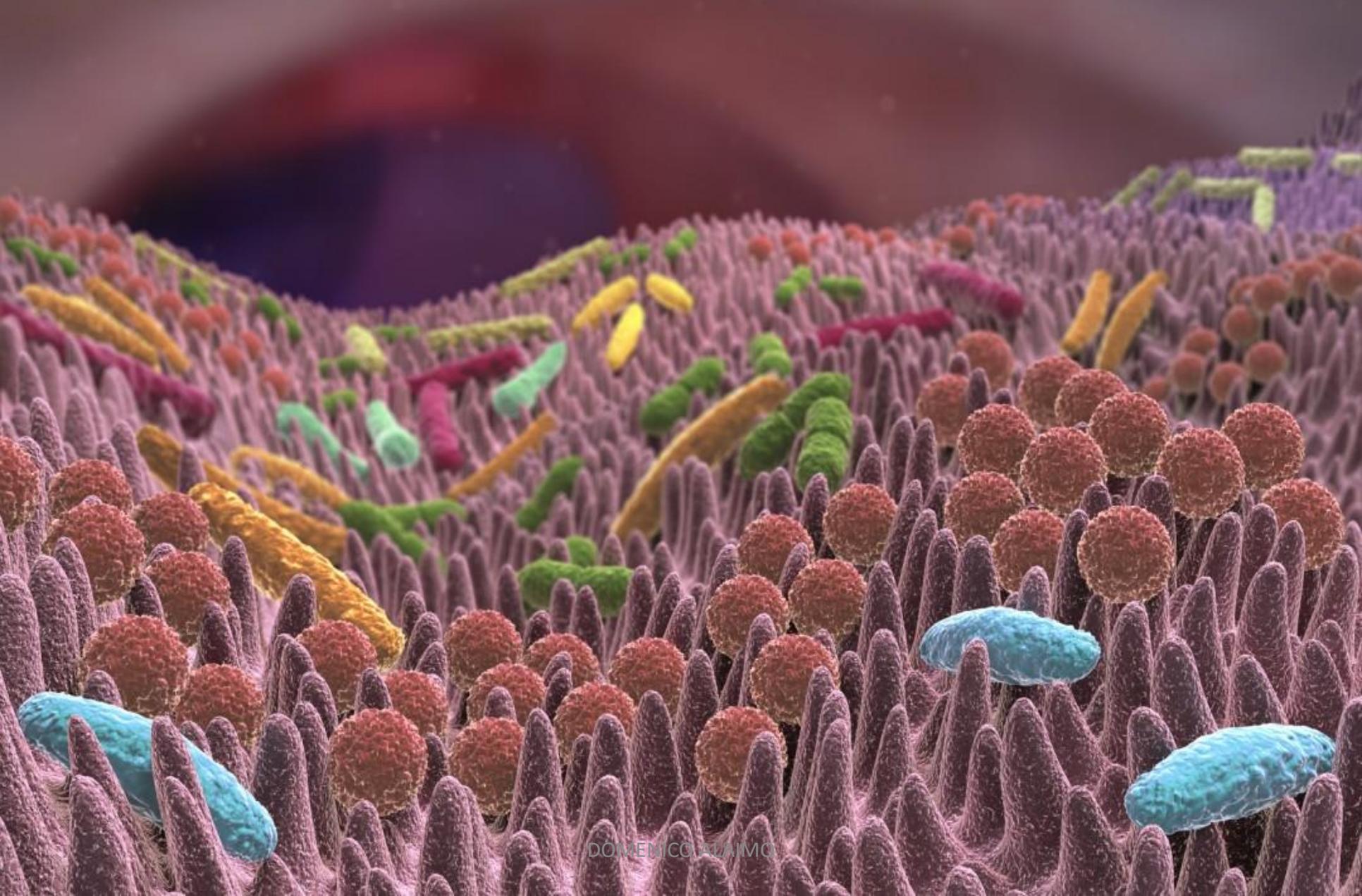
DOMENICO ALAIMO

TWO BRAINS

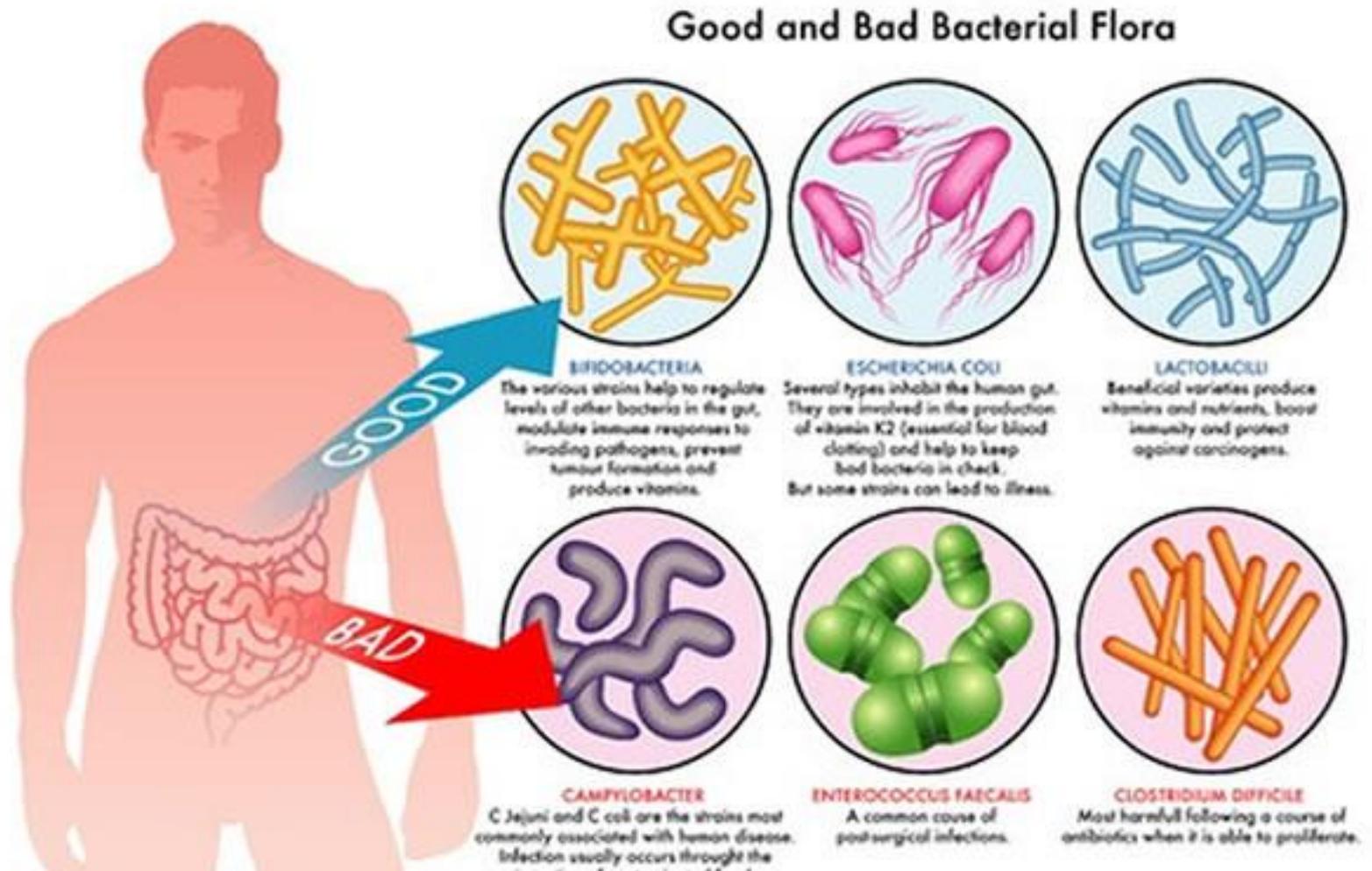


DOMENICO ALAIMO

MICROBIOMA



Eccesso zuccheri → dopamina



= infiammazione, irritabilità, ansia, nervosismo,

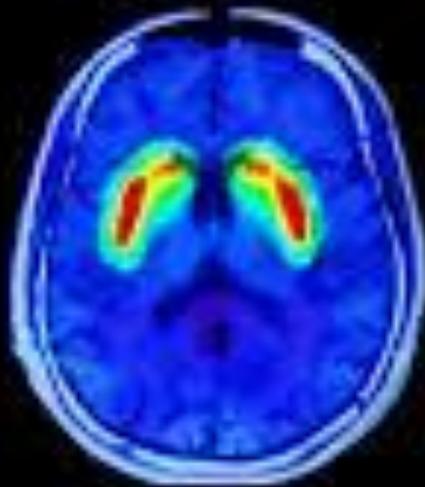
CHRONIC DISEASE PYRAMID



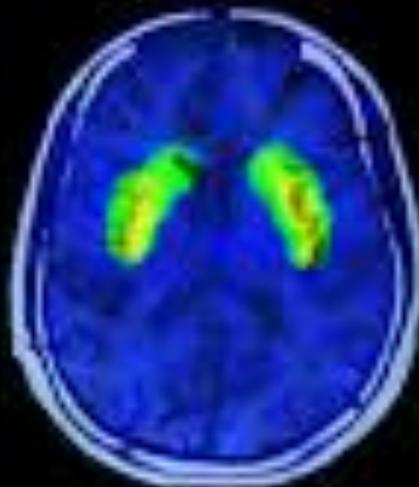
GUT MICROBIOTA PYRAMID

DOMENICO ALAIMO

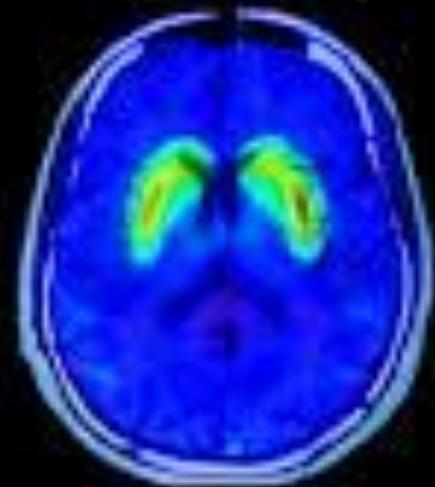
Normal



Cocaine



Obese





Вода
0 гр.

Молоко сухой
11 гр. (5,5гр. на 100гр.)

СОК
24 гр. (12гр. на 100гр.)

Доле
сладко-кислый напиток
27 гр. (13,5гр. на 100гр.)

Ред бул
27 гр. (11гр. на 100гр.)

Несте
36 гр. (7,2гр. на 100гр.)

Кола
39 гр. (10,6гр. на 100гр.)

ZUCCHERO E NON SOLO !



Glicidolo

MCDP

killer food

Zucchero e

Farine raffinate

Sale

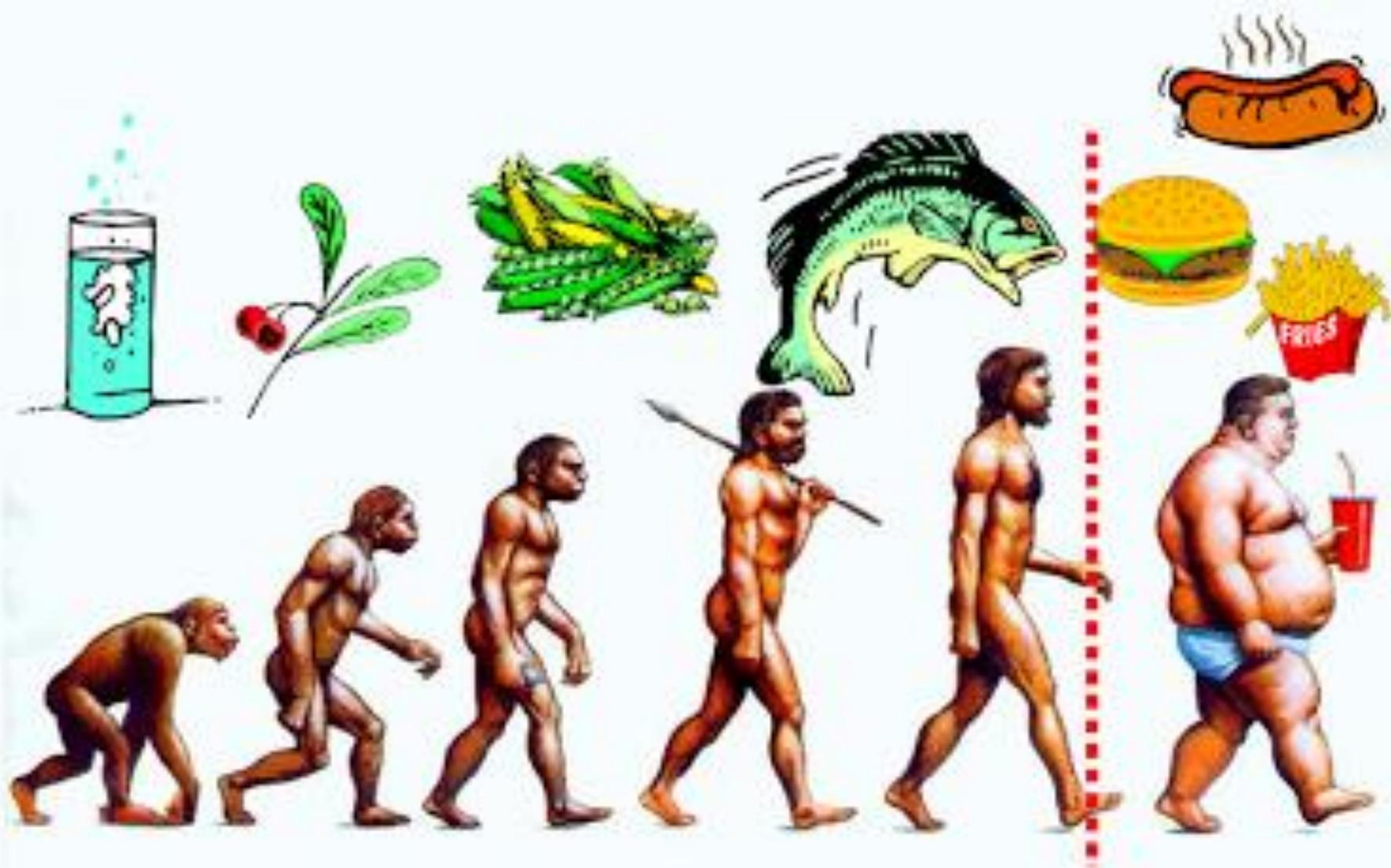
+ Inattività Fisica



LA PIRAMIDE ALIMENTARE DEGLI SPOT PUBBLICITARI

JUNK FOOD







LE

DISUGUAGLIANZE

Bambini di 8-9 anni in sovrappeso e obesi, per Regione

Fonte dati: OKkio alla Salute, indagine 2016



■ minore uguale 25 ■ maggiore di 25 e minore 35 ■ maggiore uguale 35

OKkio alla SALUTE

Eccesso ponderale per regione di residenza

Passi 2011-2014



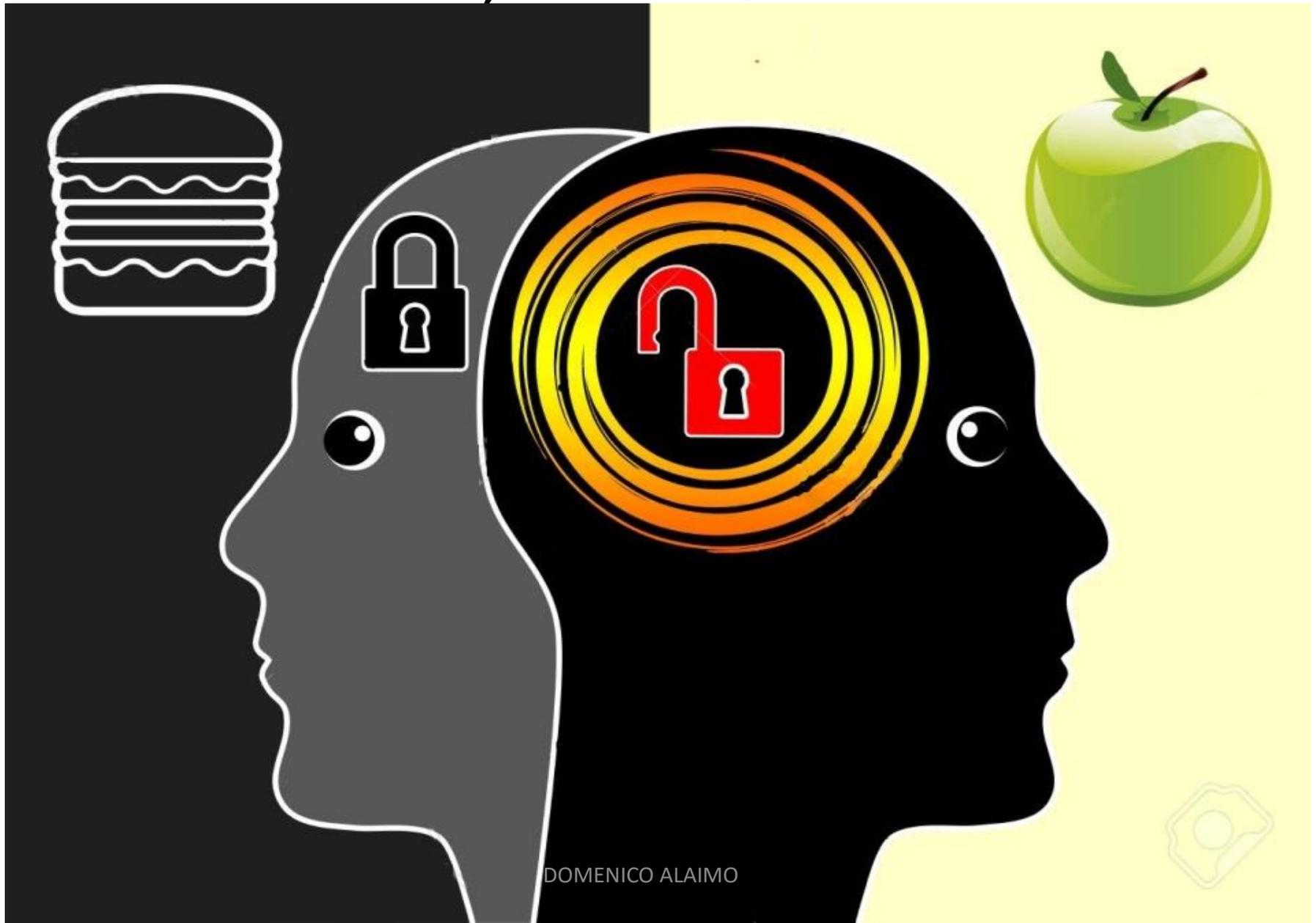
- peggiore rispetto al valore nazionale
- simile rispetto al valore nazionale
- migliore rispetto al valore nazionale

DOMENICO ALAIMO

Che fare ?



SCELGO , DUNQUE SONO







LA "NUOVA" PIRAMIDE ALIMENTARE



ATTIVITA' FISICA GIORNALIERA, CORRETTA IDRATAZIONE E CONTROLLO DEL PESO CORPOREO



REGIONE SICILIANA
ASSESSORATO DELLA SALUTE



#SiciliaSiCura | costruiresalute.it



OBESICILY

un siciliano su due è obeso o in sovrappeso

Seguire una sana alimentazione secondo i canoni della dieta mediterranea riduce il rischio di diabete, infarto, ictus e tumori.

L'OBESITÀ È UN PROBLEMA SOCIALE, RIVOLGITI AL TUO MEDICO DI FAMIGLIA

**C
O
N
O
S
C
E
N
Z
A**

=

**R
E
S
I
L
I
E
N
Z
A**



DOMENICO ALAIMO

Soluzione

Programma F.E.D. : ambizioso progetto di azione formativa sulle sane abitudini alimentari e di vita, orientato al sociale, indipendente e fondato sulla condivisione delle evidenze scientifiche per



**VIVI SANO
MANGIA
SICILIANO** 



ALZATI E CAMMINA

LA VITA È UN MIRACOLO, PROTEGGILA

IN SICILIA IL 55% DELLA POPOLAZIONE CONDUCE UNA VITA SEDENTARIA

UNA MODERATA ATTIVITÀ FISICA QUOTIDIANA RIDUCE IL RISCHIO DI SVILUPPARE PATOLOGIE CARDIOVASCOLARI, TUMORI E DIABETE.

RIVOLGITI AL TUO MEDICO DI FAMIGLIA



REGIONE SICILIANA
ASSESSORATO DELLA SALUTE



#SiciliasiCura | costruiredalute.it

DOMENICO ALAIMO



DOMENICO ALAIMO

Mediterranean Diet Pyramid

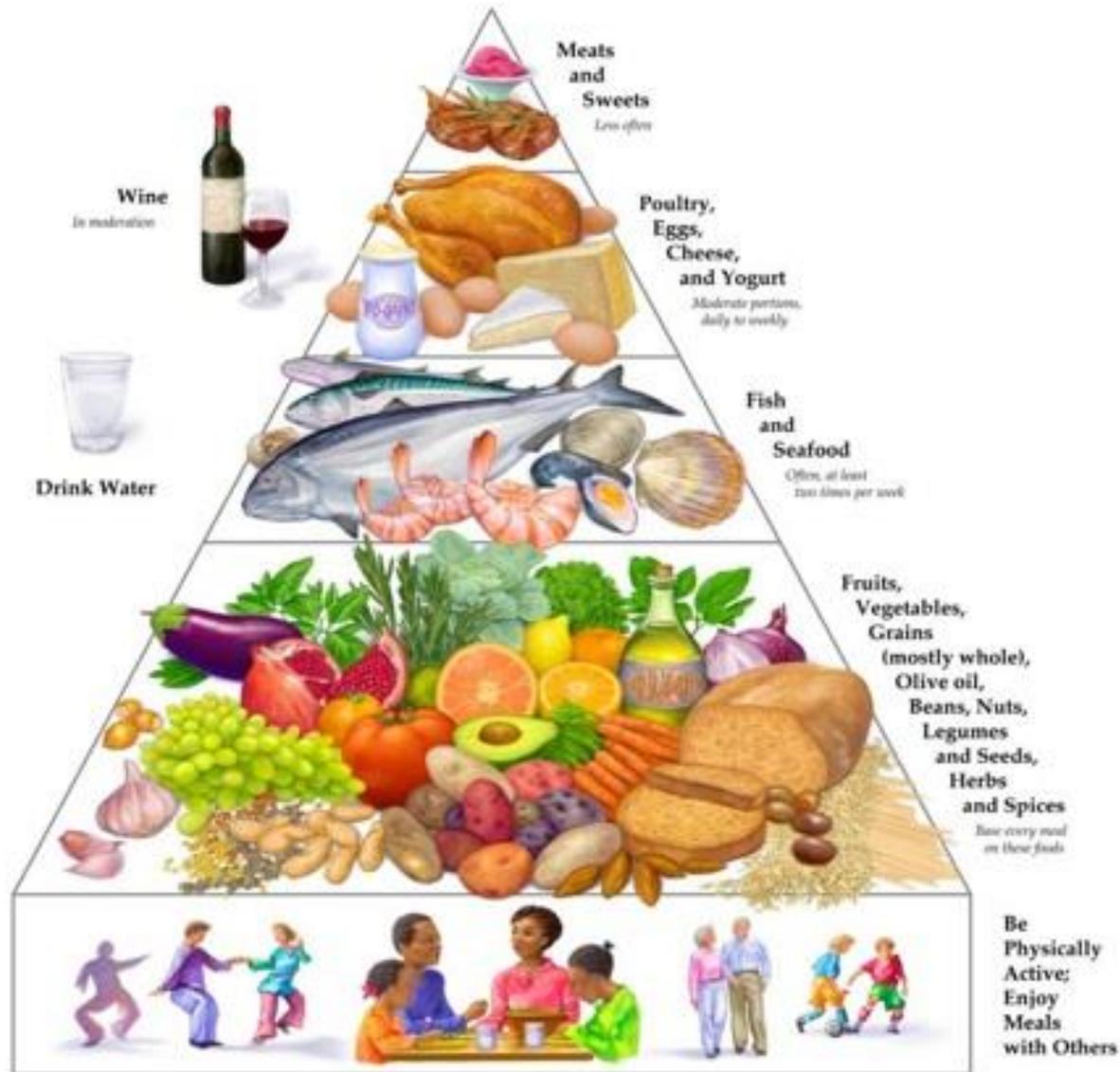


Illustration by George M. M. M. M.

© 2009 Oldways Preservation and Exchange Trust

DOMENICO ALAIMO

www.oldwayspt.org

Programma
Regionale
F.E.D.



VIVI SANO
MANGIA
SICILIANO



DOMENICO ALAIMO