



Scienza Prevenzione Educazione alla Salute - attraverso l'alimentazione

Viale Regina Margherita, 269 Roma  
Tel. 3204435653  
CF: 97538220589  
[info@spesalfa.it](mailto:info@spesalfa.it)  
[www.spesalfa.it](http://www.spesalfa.it)

## • Obiettivo

L'associazione, senza scopo di lucro, organizza incontri e **seminari** volti ad acquisire le conoscenze base della nutrizione e dei bisogni alimentari dell'individuo, nonché **corsi strutturati**, alcuni dei quali rivolti al **personale sanitario**, per approfondire queste tematiche. L'Alimentazione, intesa come scienza della nutrizione, come educazione di se stessi alla conoscenza delle proprie esigenze e alla consapevolezza dei propri bisogni per prevenire le malattie ed usare le proprietà curative dei cibi per il benessere dell'individuo. Attraverso l'alimentazione ... la salute.

## • Profilo professionale

Associazione che si occupa di alimentazione, medicina, educazione alla salute, ha come componenti dell'area scientifico-didattica, medici specializzati con comprovata esperienza lavorativa. Il direttore È la dott.ssa Anna D'Eugenio, medico nutrizionista.

## • Corsi di Educazione Alimentare per la tutela della Salute e la Prevenzione delle Malattie:

da febbraio a giugno 2009, ore 16,00-20,00 presso: l'istituto alberghiero Perotti, via Niceforo, 8 - Bari

P.zza S. Bartolomeo all'Isola Isola - Roma

- **1° Incontro** L'ABC della dieta

- **2° Incontro** I Carboidrati: saperli usare fa bene non solo al palato

- **3° Incontro** Proteine: un valore da gestire

- **4° Incontro** La Verdura non è solo Verde

## • Seminari Scientifici di Carattere Generale

- **L'alimentazione nelle varie fasi evolutive** progetto assegnato dalla V Circostrizione di Japigia-Torre a Mare ( Ba)

- **Impariamo a leggere le etichette**

28 /01/ 2009 ore 18,00 Ist. alberghiero Perotti, via Niceforo, 8 Bari

7 /05/2009 ore 18,30 San Bartolomeo all'Isola 22 - Roma

- **Soluzioni Alimentari ad Effetto Immediato**

25 /02/2009 ore 18,00 Ist. alberghiero Perotti, via Niceforo, 8 Bari

25 /05/2009 ore 18,30- San Bartolomeo all'Isola 22 - ROMA

- **Produzione Biologica/Biodinamica e Convenzionale a Confronto**

26/09/2009 ore 9,00- San Bartolomeo all'Isola 22 - ROMA

- **OGM (Organismi Geneticamente Modificati)**

26/09/2009 ore 15,00- San Bartolomeo all'Isola 22 - ROMA

- **Dolcificanti Grassi e Oli**

San Bartolomeo all'Isola 22 - ROMA

- **La Ripresa Della Forma**

21/09/ 2009 Biblioteca nazionale Sagarriga Visconti - Bari

**-Influenza A: paura e pregiudizio**

- Istituto Comprensivo - Civitella S. Paolo (Roma); ottobre 2009
- Liceo Classico Statale Gaio Valerio Catullo - Monterotondo (Roma); ottobre 2009
- San Bartolomeo all'Isola Isola Tiberina Roma 18/11/2009;
- Biblioteca nazionale Sagarriga Visconti - Bari 19/11/2009

• **Giornata Mondiale dell'Alimentazione:**

Evento organizzato Dal Ministero per i Beni e le Attività Culturali, La FAO, La Biblioteca Nazionale di Bari Sagarriga Visconti e Spes ~α 16/10/2009“**Come Conseguire la Sicurezza Alimentare in tempo di Crisi**”

• **Registrazioni televisive presso il Network del Lazio Gold TV all'interno della sezione scientifica del Telegiornale Regionale**

- Il contributo dell'alimentazione nella salute dell'individuo 16 /11/2009
- Desideri e avversioni alimentari 23 /11/2009
- Rimedi nutrizionali a rapido effetto 30 /11/2009
- Frutta e verdura non sono tutte uguali 7 /12/2009
- Fresco È un'altra cosa 14 /12/2009
- Come alimentarsi se si ha l'influenza 21 /12/2009
- Riequilibrare il corpo dopo un pasto abbondante 28/12/2009
- Per non perdersi in un bicchier d'acqua 4 /01/2010
- Pasti serali che migliorano il sonno 11 /01/2010
- La pasta: come, quando e perchè 18 /01/2010
- Le modalità di cottura 25 /01/2010
- Le proteine animali: un alimento per tutti? 01 /02/2010

• **Visite guidate presso aziende agricole**

- Masseria Colombo – Mottola- Taranto azienda che si dedica all'allevamento di vacche podoliche novembre 2009
- Le chiuse di Reopasto Montisola - Contigliano (RI)- produce carne bovina di razza Charolaise, con metodo di allevamento semibrado giugno 2009

• **Articoli pubblicati sul sito [www.spesalfa.it](http://www.spesalfa.it):**

- Il contributo dell'alimentazione nella salute dell'individuo
- Giornata Mondiale dell'Alimentazione;
- Significato della giornata dell'alimentazione;
- Esperienza del programma Dream;
- Ritorno al futuro;
- Influenza: Paura e Pregiudizio;
- Pandemia, no grazie!;
- Il punto di vista ufficiale;
- Come potenziare il sistema immunitario attraverso l'alimentazione;
- Il recupero della forma;
- Impariamo a leggere le etichette;
- Dolcificanti, grassi e olii;

- Soluzioni alimentari ad effetto immediato;
- Produzione biologica e produzione convenzionale a confronto;
- Ipertensione arteriosa: oltre il sale c'è il potassio;
- La dieta giusta? Butta la calcolatrice e prendi l'agenda  
2+2 = 4, ma anche 3 o 6: dipende da te;
- La dieta giusta? Butta la calcolatrice e prendi l'agenda.  
Quanti pasti al giorno?;
- La dieta giusta? Butta la calcolatrice e prendi l'agenda.  
Organizziamo i pasti principali
- Rientro a scuola: a pesare non è solo lo zaino. Aiutare i più giovani a ricominciare con grinta.
- Arriva l'estate, aumenta la sete di...benessere!
- Il gelato

## Convegni

- "Pasta e benessere- l'importanza della pasta nella filiera cerealicola" Matera 16-17 gennaio 2010 organizzato dal pastificio Tandoi

Il sottoscritto è a conoscenza che, ai sensi dell'art. 26 della legge 15/68, le dichiarazioni mendaci, la falsità negli atti e l'uso di atti falsi sono puniti ai sensi del codice penale e delle leggi speciali. Inoltre, la sottoscritta autorizza il trattamento dei dati personali, secondo quanto previsto dalla Legge 196/03

In fede

Mauro Di Lelio