



Scienza Prevenzione Educazione alla Salute ~ attraverso l'alimentazione

Associazione senza scopo di lucro

Ogni speranza è un progetto, ogni progetto ha un principio, l'alfa, da cui parte ed attraverso il quale cresce e si rafforza.

L'Alfa del nostro progetto è 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.

Cinque sono quindi le parole chiave del nostro progetto ...



Scienza

La conoscenza delle proprietà curative dei cibi non è solo patrimonio della tradizione e del buonsenso, ma può, e deve, essere affrontata scientificamente. Una conoscenza che è possibile trasmettere e, una volta appresa, applicata nella quotidianità perché sia uno strumento efficace a servizio della salute.

E' possibile sfruttare l'azione digestiva del carciofo come dice la tradizione popolare? Naturalmente, la Cinarina in esso contenuta è capace di aumentare il flusso biliare e quindi, può risolvere tante situazioni di rallentamento digestivo.

"Il corpo umano utilizza gli alimenti per vivere, crescere, riprodursi, ma anche, purtroppo, per ammalarsi."

Prevenzione

Solo imparando a conoscere le esigenze del nostro corpo ed i suoi bisogni, i suoi punti di debolezza, è possibile capire come intervenire, attraverso l'alimentazione, per mantenerlo in salute. La prevenzione è consapevolezza dei modi che abbiamo a disposizione per curarci.

Così, ad esempio, non basta sapere che la vitamina C, di cui abbiamo bisogno, è contenuta nelle arance se un quadro di gastrite o di reflusso gastro-esofageo ne impedisce l'utilizzo. Come trovare valide alternative? Molto ricchi di vitamina C sono i peperoncini, i cavoli, i peperoni, il prezzemolo, alimenti che in questo caso non hanno controindicazioni.

"E' più facile e meno doloroso prevenire che curare."

Educazione

Prendersi cura degli altri, anche nutrendoli, è il gesto più antico di accudimento, massima espressione della volontà e del desiderio di “cura”. Nell’organizzare un pasto con amici e parenti ci preoccupiamo delle loro esigenze, ma neghiamo queste cure a noi stessi: ciascuno dovrebbe essere il proprio ospite d’onore. Ricordarsi ogni giorno di sé e delle proprie esigenze del momento dei pasti, giova alla salute del corpo e della mente.

Riscoprire e rieducarsi alla nutrizione è un cambio di mentalità che ci pone al centro della giornata, pone le nostre esigenze come prioritarie rispetto ai tanti “doveri” ed inizia a garantirci quel benessere che tanto cerchiamo altrove.

“Ciascuno è l’ospite d’onore di se stesso”

Salute

E' l'obiettivo di questo progetto educativo, perché usando le conoscenze scientifiche della nutrizione ogni giorno è possibile prevenire, spesso curare, certamente contribuire, al benessere della persona, senza dover subito ricorrere a preparati chimici estranei alla quotidiana alimentazione. Gli alimenti infatti sono i primi strumenti che l'uomo ha a disposizione per determinare il buon funzionamento del suo organismo ed anche i primi a cui pensa quando sente il suo benessere minato.

Conoscerli ci permette di utilizzarli al pieno delle loro potenzialità. Lo affermava Ippocrate 2500 anni fa, noi vogliamo farne un *marchio di qualità*.

“La Salute è il primo dovere della vita”

Alimentazione

L'alimentazione non è un conteggio di calorie, un gioco a punti o un elenco della spesa.

E' qualità delle materie prime, ma anche modalità diverse di cottura ed associazione dei cibi in base a principi che non devono essere generalizzati.

L'alimento è qualcosa di vivo non semplicemente un insieme di principi attivi e quindi va studiato, come fa la botanica, capito come fa biochimica, assimilato come da sempre fanno i corpi che se ne nutrono.

"Siamo ciò che mangiamo."

Le attività

Per consentire a tutti di approfondire questi argomenti Spes~α organizza:

- **Seminari divulgativi** per un approccio conoscitivo alle tematiche della nutrizione e dell'alimentazione, dei cibi, delle modalità di cottura e delle preparazioni.

- **Percorsi formativi** di tipo didattico, aperti a tutti coloro che vogliono conoscere i principi base della nutrizione, differenziati per livelli e preparazione.

- **Seminari monotematici** rivolti a quanti hanno già acquisito le conoscenze di base e vogliono approfondire gli aspetti più complessi di specifiche patologie (ad esempio: cistiti recidivanti, dismenorrea, insonnia, ecc.).

- **Corsi pluriennali** per laureati in medicina e chirurgia - in quanto abilitati a fare diagnosi e terapia. In questo caso l'alimentazione viene utilizzata al massimo delle sue potenzialità, come strumento terapeutico per restituire benessere al paziente.

Direttore del Comitato Scientifico e Responsabile didattico di Spes~α è la dottoressa Anna D'Eugenio.

Laureata in medicina e chirurgia, master in nutrizione clinica, svolge attività clinica utilizzando l'alimentazione nella prevenzione e nel trattamento delle malattie.

E' direttore del Comitato scientifico dell'associazione Spes-α della quale è socio fondatore.

Dal 2005 è responsabile dei corsi di formazione in nutrizione clinica per laureati in medicina e chirurgia.

Coautrice di testi di nutrizione tra i quali "Bioterapia nutrizionale", "Il potere farmacologico degli alimenti", "Alimentazione in menopausa", ha recentemente pubblicato il libro "Gli ormoni sessuali e la dieta."

Per Komen – Comitato Regionale Puglia, associazione no profit per la lotta ai tumori al seno, è responsabile dal 2008 di un progetto di gestione nutrizionale per donne in trattamento chemioterapico.



Iscrizioni ed attività 2009

La quota associativa per il 2009 è di 40 € e comprende:

- Frequenza gratuita ai seminari sui presidi nutrizionali di rapido effetto e sulla lettura delle etichette
- Sconto (minimo 10%) per la frequenza a convegni, master, corsi, incontri e seminari organizzati dall'associazione su tutto il territorio nazionale
- Sconto del 10% sull'acquisto del volume "Gli ormoni sessuali e la dieta" di Anna D'Eugenio
- Sconti sull'acquisto di altri volumi e testi disponibili sul sito dell'associazione.
- Ulteriori facilitazioni in corso di definizione
(es.: acquisto di pubblicazioni, invio di una newsletter dedicata, agevolazioni su specifiche attività, ecc.)



Scienza Prevenzione Educazione alla Salute - attraverso l'alimentazione

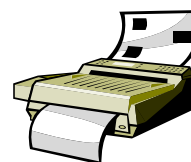
Contatti



Viale Regina Margherita, 269 Roma



Tel. 320.44.35.653



Fax 06 44.11.9257



www.spesalfa.it

info@spesalfa.it
