



In collaborazione con
Terre di Carmela



www.ortodicarmela.com

Cos'è AperiTalk

È un progetto nato a fine 2020 da 5 donne, 5 biologhe nutrizioniste, ognuna esperta in un settore specifico della nutrizione.

Perché si chiama così

Perché l'idea era quella di fare una chiacchierata con il pubblico da casa, nell'ora dell'aperitivo.

L'obiettivo

Non solo per portare chiarezza in un mondo come quello della nutrizione in cui si dice *tutto e il contrario di tutto ogni giorno*, ma anche per fare rete con altre figure professionali ed esplorare campi affini a quello della nutrizione e che in qualche modo arricchiscono e completano come ad esempio la ristorazione, la sostenibilità ambientale, il Km0, la psicologia.

Chi siamo



**DOTT.SSA
CINQUEGRANA**



**DOTT.SSA
PETTI**



**DOTT.SSA
SENATORE**



**DOTT.SSA
ZITO**



**DOTT.SSA
GENTILE**



DOTT.SSA CONCETTA ZITO

Mi occupo di alimentazione antinfiammatoria e per patologie autoimmuni.

A **13 anni** mi è stata diagnostica l'artrite reumatoide e da questa traumatica esperienza, ho deciso di aiutare tutte le donne che ogni giorno combattono con una di queste patologie.

Come?

Supportandole dal punto di vista alimentare.

L'alimentazione infatti ha un ruolo cruciale nell'infiammazione e ci sono alimenti maggiormente responsabili della dolorabilità legata ad una determinata patologia autoimmune.

Credo che: *"l'alimentazione possa essere o la più lenta forma di veleno o la più potente forma di benessere"*.



DOTT.SSA CLAUDIA CINQUEGRANA

Il mio motto è *del cibo non temere nulla*, sempre, a 360°.

Da 15 anni mi occupo di nutrizione e da 8 mi sono specializzata in allergie e intolleranze alimentari.

Mi sono trovata a combattere con il peso e con le intolleranze da sempre ed è questo il motivo per cui ho deciso di iniziare questa professione, che spesso penso possa essere una vocazione.

In quinta elementare la maestra mi chiese cosa volessi fare da grande e io fiera e impettita risposi: la biologa.

Per questo dico che sono una biologa di nascita, nutrizionista per passione e per necessità di fare del mio punto debole, l'obesità, un punto di forza.

Pensare al cibo come un nemico non ha dato i frutti che pensavo e quindi ho deciso di renderlo un amico, approfondendo la conoscenza dei benefici, e anche degli effetti negativi, che può avere.

Non esiste la dieta, esiste un percorso di rinascita e un viaggio verso un nuovo e corretto stile di vita.



DOTT.SSA ROSARIA PETTI

Mi occupo di nutrizione in gravidanza ed allattamento.

Ho cominciato a specializzarmi in questo ambito qualche anno fa, ovvero, da quando ho scoperto di essere in attesa della mia prima bimba.

Per me non è stato facile affrontare i cambiamenti che la gravidanza comporta.

Il corpo che muta ogni giorno, la pancia che cresce, i vestiti che vanno stretti, i chili di troppo e la domanda, sempre lì a tormentarmi:

”Tornerò come prima?”

Però poi ho imparato ad amare il corpo così com'è, e mi sono resa sempre più consapevole del fatto che dentro di me **c'è una nuova vita.**

La priorità era far crescere la creatura che portavo in grembo in perfetta salute senza andare incontro a carenze nutrizionali.

Ed è così che ogni giorno che passava, perfezionavo la mia alimentazione creando un piano nutrizionale appositamente per me; ottenendo maggiori benefici e riducendo i fastidi tipici della gravidanza.

Ho evitato problematiche tipo **gestosi** o **diabete gestazionale** a cui si può andare incontro seguendo un regime alimentare inappropriato.



DOTT.SSA GIOVANNA SENATORE

Mi occupo di alimentazione a base vegetale e mindfulness.

Spesso non mangiamo per fame, ma in preda ad emozioni varie: gioia, rabbia, tristezza, noia.

- Torno a casa dopo una giornata di lavoro e mangio per “compensare” la stanchezza.
- Mi arrabbio e devo coccolarmi con la cioccolata.
- Ho ricevuto una gratificazione e voglio festeggiare con una pizza.

E poi? domani mi rimetto a dieta.

Ma Dieta non vuol dire: ***restrizione, sacrificio, eliminazione di cibi cosiddetti “cattivi”.***

Dieta è un *“modo di vivere”*, un'alimentazione che tiene conto: dei **tuoi gusti**, delle **tue esigenze** familiari e lavorative, che ti insegni a **gustare il pasto con tutti i cinque sensi** e ti dia un senso di **soddisfazione fisica e mentale**.

Questa è la mia idea di "dieta" in stile mindfulness.

Mi occupo, inoltre, di **"alimentazione vegetariana e vegana"** sin dallo svezzamento.

Le evidenze scientifiche suggeriscono che le diete basate su cibi vegetali, potrebbero, meglio di altre, prevenire le carenze nutrizionali e le malattie croniche legate all'alimentazione.

La dieta vegetale non si ottiene semplicemente eliminando gli alimenti di origine animale, ma va pianificata partendo da zero, così che, tutti i macro e micronutrienti siano ben bilanciati.



DOTT.SSA ANNA GENTILE

Mi occupo di sindromi dismetaboliche, quali obesità, diabete e sindrome dell'ovaio policistico, oltre che di patologie autoimmuni.

Esperienza, passione e studio mi hanno insegnato che non esiste “la dieta” ma esistono “le diete”, tanti modi diversi per approcciarsi ad un problema, che il nutrizionista deve conoscere per distaccarsi dall’ormai obsoleta dietetica classica.

Se qualcuno mi chiedesse adesso **“secondo te, qual è la dieta ideale?”**

Risponderei sicuramente che è quella che inizia presso un professionista e che continua in totale **autonomia** sul lungo periodo.

Significa una dieta che ti insegni come comporre i pasti, i metodi di cottura, la differenza tra cibo vero e industriale, e soprattutto che ti dia **consapevolezza** e non ti renda schiavo delle diete del momento.


Insomma una dieta che non sia un banale rientrare nei “macronutrienti” (ci sono tante app gratuite per questo) e senza becere distinzioni tra cibo “fit” e “sgarri”.

Andare dal nutrizionista significa trovare insieme la strategia migliore per la tua problematica.




Dicono di noi


 **Mariarosaria Marino Maosa** · 50:41
Ok grazie molto interessante
👍👍👍😊


 **Marianna Vanacore** · 53:45
Vi faccio i complimenti per l'incontro, l'approccio ispirato alla consapevolezza è molto intelligente e bello
😊



Dicono di noi

 **Lia Izzo** 07:42 PM
Grazieeee... Seguirò le dirette, molto interessanti e soprattutto stimolanti!

 **Mariantonia Mirella** 09:53 PM
Ci sono troppi stereotipi e notizie false vi ringrazio per l'informazione che date

 **Silvia Tariello** · 21:09
Buonasera.... Tutto molto interessante complimenti 😊