

I seguenti menù sono creati dalla Dott.ssa Laura De Kolitscher

Dietista laureata presso la facoltà di Medicina e Chirurgia dell'Università di Padova. Specializzata nel trattamento dei disturbi dell'alimentazione e dell'obesità, collabora con il dott. Riccardo Dalle Grave, da molti anni, presso il Centro ADA. Docente degli interventi di educazione dei disturbi dell'alimentazione e obesità nelle scuole e per il grande pubblico, professoressa al "Master – Terapia e prevenzione dei disturbi dell'alimentazione e dell'obesità" e relatrice in numerosi convegni. Coautrice dei libri "Il Contacalorie AIDAP" e "La scheda di monitoraggio AIDAP", Ed. Positive Press.

Bibliografia:

Menù Sovrappeso:

- NICE (National Institute for Health and care excellence) Novembre 2014
- Standard Italiani per la cura dell'obesità SIO-ADI 2016-2017
- Larn (Livelli di Assunzione di Riferimento di Nutrienti ed energia per la popolazione italiana) 2014

Menù per IBS:

- NICE (National Institute for Health and care excellence), Aprile 2017

Menù per Stipsi:

- NICE (National Institute for Health and care excellence), Luglio 2017
- Krause's Food & the nutrition care process 14th edition 2017

Menù per Acidità e Reflusso:

- National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases (NIDDK): Gastroesophageal Reflux (GER) and Gastroesophageal Reflux Disease (GERD) in Adults (website): <http://digestive.niddk.nih.gov/>, 2014
- Krause's Food & the nutrition care process 14th edition 2017

Menù ipertensione:

- Società Italiana dell'Ipertensione Arteriosa
- Lega Italiana contro l'Ipertensione Arteriosa
<http://siia.it/per-il-pubblico/prevenzione-dellipertensione/poco-sale/>

Menù vegetariano e vegano:

- Il PiattoVeg. Baroni L, Società scientifica di nutrizione vegetariana 2015
- Position of the American Dietetic Association: vegetarian diets. Craig WJ1, Mangels AR; American Dietetic Association. J Am Diet Assoc. 2009 Jul;109(7):1266-82
- Larn (Livelli di Assunzione di Riferimento di Nutrienti ed energia per la popolazione italiana) 2014



I seguenti menù sono creati dalla Dott.ssa Renata Alleva

Laureata in Scienze Biologiche nel 1990, con una tesi su l'obesità infantile. Nel 1991 vince il concorso per un dottorato di ricerca in Biochimica presso l'Università di Bologna e ne consegue il titolo nel 1995, con una tesi che ha come argomento lo studio delle lipoproteine plasmatiche. Durante il Dottorato di ricerca ha trascorso un periodo di attività di ricerca presso l'Istituto di Tecnologia e Fisiologia degli Alimenti dell'Università di Granada (Spagna), e successivamente nel 1996 vince una borsa post-dottorato e svolge gran parte dell'attività di ricerca presso la Biochemistry Unit dell'Hearth Research Institute di Sydney (Australia), diretto dal Prof Roland Stocker, poi ad Aberdeen (Scozia), presso il DNA Instability Group, del Rowett Institute diretto dal Prof. Andrew Collins e ad Amburgo (Germania), presso il dipartimento di Biochimica dell'Università di Medicina diretto dalla Prof. Ulricke Beisigel. Rientrata in Italia, dal 1999 è ricercatore a contratto presso l'IRCCS Rizzoli di Bologna e collabora con l'Apoptosis Research Group, School of Medical Science (Griffith University, Gold Coast Australia), diretto dal Prof. Jiri Neuzil. Nel 2004 consegue un Master di II° Livello in Nutrizione Clinica presso l'Università di Siena nel 2005 vince il concorso per il corso di Specializzazione in Scienza dell'Alimentazione e nel 2009 consegue il titolo di specialista, presso l'Università di Siena. Nel 2004 inizia ad esercitare la professione di Nutrizionista. È autrice di circa 50 lavori internazionali e capitoli di libri con un impact factor di 131.49, in argomenti che riguardano Alimentazione, Integratori, Nutrigenomica, Stress Ossidativo e tumori. Relatrice in convegni nazionali e internazionali, e corsi ECM, ha vinto 3 premi nazionali come migliore comunicazione e collabora con varie testate giornalistiche. È impegnata da anni nella promozione della salute attraverso i corretti stili alimentari con particolare attenzione all'Agricoltura Biologica, ed ha partecipato come relatore a cicli di incontri presso scuole materne, medie inferiori e superiori, associazioni private, e corsi di aggiornamento ECM. È reviewer per riviste scientifiche internazionali, British journal of Nutrition, European Journal of Nutrition, Toxicology in vitro. Negli ultimi anni si è interessata al ruolo dei pesticidi sulla salute umana e ha partecipato come relatore a diversi convegni informativi sul tema. È presidente della sezione provinciale dell'ISDE (associazione medici per l'ambiente) di Ascoli Piceno e membro del PAN (Pesticide Action network) Italia.

Menù difese immunitarie:

- Food Components and Dietary Habits: Keys for a Healthy Gut Microbiota Composition
- Nutrients 2019, 11, 2393; doi:10.3390/nu11102393
- Western Diet and the Immune System: An Inflammatory Connection. Christ A et al. Immunity. (2019)
- Diet, the intestinal microbiota, and immune health in aging. Clements SJ et al. Crit Rev Food Sci Nutr. (2018)
- Diet and Immune Function. Childs CE et al. Nutrients. (2019)
- Estruch, R. Anti-inflammatory effects of the Mediterranean diet: The experience of the PREDIMED study. Proc. Nutr. Soc. 2010, 69, 333–340. [CrossRef] 8. Bedard, A.; Lamarche, B.; Corneau, L.; Dodin, S.; Lemieux,
- Front Immunol. 2018 Apr 27;9:908. doi: 10.3389/fimmu.2018.00908. eCollection 2018.
- Impact of a 3-Months Vegetarian Diet on the Gut Microbiota and Immune Repertoire. Zhang C1 et al. Front Immunol. 2018 Apr 27;9:908. doi: 10.3389/fimmu.2018.00908
- The Effects of Vegetarian and Vegan Diets on Gut Microbiota.
- Tomova A, Bukovsky I, Rembert E, Yonas W, Alwarith J, Barnard ND, Kahleova H. Front Nutr. 2019; 6:47. Epub 2019 Apr 17.
- Pérez-Cano FJ1,2, Castell M3,4.
- Flavonoids, Inflammation and Immune System. Nutrients. 2016 Oct 21;8(10). pii: E659.
- Western Diet and the Immune System: An Inflammatory Connection.
- Immunity. 2019 Nov 19;51(5):794-811. doi: 10.1016/j.immuni.2019.09.020.
- Effects of Omega-3 Fatty Acids on Immune Cells Int J Mol Sci. 2019 Oct; 20(20): 5028.
- Published online 2019 Oct 11. doi: 10.3390/ijms20205028
- Childs C E et al. 1,2 and Elizabeth A. Miles, Diet and Immune Function Nutrients 2019, 11, 1933-1943
- Singh RK. Influence of diet on the gut microbiome and implications for human health J Transl Med (2017) 15:73
- Cianci R et al. The Microbiota and Immune System Crosstalk in Health and Disease Mediators of Inflammation Volume 2018, Article ID 2912539, 3 pages <https://doi.org/10.1155/2018/2912539>
- Vibeke H. et al. Impact of a Healthy Dietary Pattern on Gut Microbiota and Systemic Inflammation in Humans Nutrients. 2018 Nov; 10(11): 1783.
- Schnabel L1,2 et al. Association Between Ultraprocessed Food Consumption and Risk of Mortality Among Middle-aged Adults in France. JAMA Intern Med. 2019 Apr 1;179(4):490-498.
- Maslowski MK et al., Diet, gut microbiota and immune Responses. Nature Immunology volume 12 number, 2011.

