

Università degli Studi di Milano
Dipartimento di Scienze agrarie e ambientali
Dipartimento di Scienze per gli alimenti, la nutrizione e l'ambiente
Dipartimento di scienze della salute

Evento a prenotazione obbligatoria

IN COLLABORAZIONE CON

Accademia Italiana della Cucina

L'ingrediente miracoloso offerto dalla natura: la fibra

DATA, ORARIO E SEDE

Venerdì 18 novembre 2022 | H 18:00-19:30
Aula 113 | Via Festa del Perdono 3

INTERVENTI

Khosro Ezaz-Nikpay, PhD (Zendegii Ltd., Frill Holding)
Fiammetta Fadda (Accademia Italiana della Cucina)
Carlo M. Pozzi (Università degli Studi di Milano)
Patrizia Riso (Università degli Studi di Milano)
Elvira Verduci (Università degli Studi di Milano)

LIBRO PRESENTATO

Khosro Ezaz-Nikpay, *Fibre for Life. Live longer and healthier with nature's miracle ingredient*, Pavilion Books, 2021

DESCRIZIONE

La fibra viene spesso considerata un elemento noioso, addirittura invisibile del cibo. Invece è potente tanto quanto se non più di molti medicinali considerati salva-vita. Le mode in fatto di dieta che si sono susseguite nei decenni e che promettono di prolungare la vita e ridurre il peso sono poca cosa quando comparate con i risultati che si ottengono semplicemente aggiungendo fibra alla propria dieta. Un ulteriore elemento fondamentale che le politiche nutrizionali dovrebbero considerare è l'economicità della fibra, e la facilità con cui si può ottenere.

Aggiungere fibra alla dieta permette di vivere meglio e più a lungo, è una sostanza che migliora drammaticamente la salute del cuore, riduce lo stato infiammatori e rafforza il sistema immunitario. Un tesoro nascosto in piena vista. Dove possiamo trovare la fibra? Quanto occorre assumerne? Produce gas? Queste ed altre sono le domande alle quali si darà risposta durante l'evento, durante il quale l'Autore cercherà di farci passare a tipi di cibo che siano migliori per la nostra salute e quella del pianeta.

Evento a prenotazione obbligatoria

<https://work.unimi.it/eventir/registrazione?code=8444>