Corso: **CORRETTA ALIMENTAZIONE NELLA 3^ ETA'**

Docente: **Orazio Sortino**

Durata e svolgimento

Numero giorni: 10

Data inizio presunta: 10/11/2026

Data fine presunta: 26/01/2027

Cadenza: Quindicinale

Giorno: Martedì

Ora inizio: 15:00

Ora fine: 16:30

Breve descrizione su contenuti e obiettivi da raggiungere

Una alimentazione corretta ed equilibrata e uno stile di vita attivo sono fondamentali per mantenere un buono stato di salute e una maggiore efficienza dell'organismo nella terza età. La nostra alimentazione deve essere inoltre quanto più possibile variata: il modello è rappresentato dalla dieta mediterranea che prevede un consumo privilegiato di frutta e verdura fresca di stagione, cereali preferibilmente integrali, legumi, pesce, olio extravergine d'oliva, limitando alimenti ricchi di grassi, zuccheri e sale. Ormai è stato dimostrato che lo stile di vita e le scelte alimentari agiscono in modo incisivo nella possibilità di evitare lo sviluppo di malattie, di controllarne l'evoluzione o, al contrario, provocarne l'insorgenza.

Conoscere il legame fra l'alimentazione e la salute nella terza età

- Alimentazione corretta nella terza età, promuovere correi stili di vita - Scoprire che è necessaria una sana alimentazione per difendersi dalle malattie. Dieta regola di vita per stare bene; la dieta mediterranea; alimenti dannosi per la salute; la dieta in rapporto al gruppo sanguigno - Conoscere la funzione energetica, costruttiva e protettiva degli alimenti - Promuovere un atteggiamento positivo nei confronti del cibo per un equilibrato sviluppo psicofisico - Conoscere le tradizioni alimentari del proprio territorio. Far emergere le motivazioni che stanno dietro alle scelte alimentari e comprendere i linguaggi di comunicazione commerciale..



UNITRE MODICA

Anno Accademico 2026/27