

Festival della Scienza **Futuro**

Genova, 23 ottobre _ 1 novembre 2009

Conferenza

Cosa mangiano i vegetariani, erba?

Luciana Baroni. Introduce: Emanuele Bargelli

L'evento fa parte di: [Sapori di Scienza](#)

Il pattern dietetico dei vegetariani si caratterizza, più che per l'esclusione dei cibi animali - indiretti e/o diretti -, soprattutto per la composizione "in positivo" della dieta. Sono infatti la varietà dei cibi vegetali e il loro grado di trasformazione, nonché la presenza e relativa quantità di cibi animali indiretti, gli elementi determinanti per la composizione di una dieta a base vegetale. Per questo risulta di estrema utilità classificare i cibi utilizzati in gruppi alimentari dalle caratteristiche nutrizionali simili, e trasformare le raccomandazioni dietetiche in una guida alimentare di facile utilizzo, come la "Vegpyramid" illustrata in questa occasione. La piramide vegetariana si compone di sei gruppi di cibi: cereali, cibi ricchi di proteine (legumi, frutta secca, derivati di soia e frumento), verdura, frutta, grassi, cibi ricchi di calcio (costituito da cibi appartenenti a tutti i gruppi della piramide).

Biografie

Luciana Baroni

Medico chirurgo, specialista in Neurologia, Geriatria e Gerontologia, autrice di *Vegpyramid, la dieta vegetariana degli italiani* (Sonda ed 2008 - prefazione Umberto Veronesi). Nel 2000 ha fondato Società Scientifica di Nutrizione Vegetariana-SSNV, associazione di professionisti che si prefiggono di diffondere le conoscenze medico-scientifiche a sostegno della validità nutrizionale della scelta vegetariana e delle diete a base vegetale.

A cura di

A cura dell'Associazione Festival della Scienza

Versione stampabile

[»Scarica PDF](#)

Copyright

Associazione Festival della Scienza
Corso Perrone 24, 16152 Genova
P.IVA 01378140998

Per informazioni:

info@festivalscienza.it
010-6591013 (visitatori individuali)
010-6598718 (scuole e gruppi)

Percorso
il futuro delle idee

Da 12 anni

**il 26 ottobre, alle
17:00**

Aula Polivalente San
Salvatore
Piazza Sarzano - Genova

Ingresso: Biglietti
Festival

Prenotazione: consigliata