

# CHIARAMENTE SCIENZA

## DIETE E INTEGRATORI ALIMENTARI

Istituto Veneto di Scienze, Lettere ed Arti  
Campo S. Stefano, Venezia

**Martedì 27 aprile 2010**  
**ore 17.30**

*intervengono*

**CARLO CANNELLA**

Professore di Scienza dell'Alimentazione  
Università "La Sapienza" di Roma  
Facoltà di Medicina e Chirurgia

**PAOLO SPINELLA**

Professore di Scienza dell'Alimentazione  
Università degli Studi di Padova  
Facoltà di Medicina e Chirurgia

*coordina*

**MARCO MOTTA**

Giornalista scientifico, Radio3 Scienza



Istituto Veneto  
di Scienze Lettere  
ed Arti

Il concetto di dieta indica un particolare regime alimentare il quale, per garantire un corretto apporto nutritivo, dovrà conformarsi alle specificità dell'individuo (ad esempio dovrà tenere conto delle caratteristiche del soggetto – sesso, età, corporatura... – e del suo stile di vita), oltre che di eventuali malattie o disfunzioni metaboliche. Poiché i cibi differiscono per le loro proprietà, non è la quantità ma sono piuttosto la qualità e la varietà degli alimenti che consentono di procurare tutte le sostanze necessarie all'organismo. Laddove, per diverse ragioni, gli alimenti che si assumono non siano in grado di soddisfare il fabbisogno nutrizionale, è opportuno ricorrere ad integratori alimentari. Cosa si intende allora per "dieta equilibrata"? E quali sono le regole fondamentali per nutrirsi in modo salutare?

L'ingresso è libero.

È tuttavia consigliato iscriversi attraverso l'apposita sezione del sito [www.istitutoveneto.it/chiaramentescienza/](http://www.istitutoveneto.it/chiaramentescienza/) oppure telefonando al numero 041 2407712.

Il posto assegnato verrà riservato fino alle ore 17.20.

Nel sito [www.istitutoveneto.it/chiaramentescienza/](http://www.istitutoveneto.it/chiaramentescienza/) è possibile accedere a tutte le informazioni e consultare articoli di approfondimento.

Largo spazio verrà riservato al dibattito aperto al pubblico.

Si ringrazia la Regione del Veneto.

Istituto Veneto di Scienze,  
Lettere ed Arti  
San Marco 2945  
30124 Venezia  
telefono +39 0412407711  
fax +39 0415210598  
[ivsla@istitutoveneto.it](mailto:ivsla@istitutoveneto.it)  
[www.istitutoveneto.it](http://www.istitutoveneto.it)