



COMUNE DI
PRESICCE - ACQUARICA



SALUTE

A

Chilometro ZERO



La prevenzione passa anche dal cibo



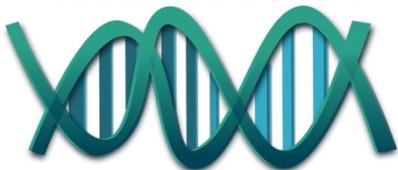
*Iniziativa nell'ambito del progetto:
Alimentazione, salute e prevenzione attraverso
un'agricoltura ecosostenibile a Km zero
in collaborazione con il Comune di Presicce-Acquarica.*



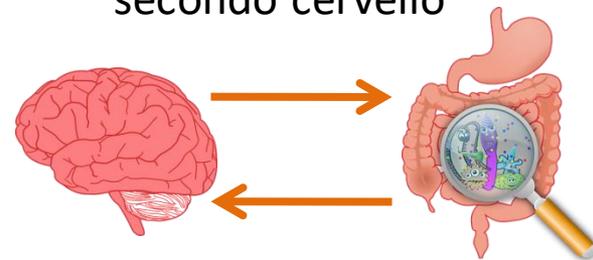
GLI EFFETTI DEL CIBO

Perché mangiare sano aiuta a prevenire?

Il cibo
modifica il DNA



Intestino
"secondo cervello"



Infiammazione





IL CIBO MODIFICA IL DNA

Come è possibile?



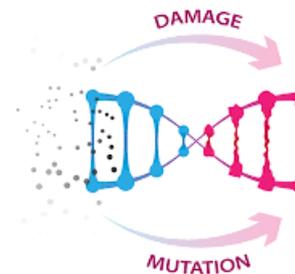
Folati in gravidanza
MINOR RISCHIO DI MUTAZIONI



Vitamine del gruppo B, selenio, omega3
PREVENZIONE ALZHEIMER



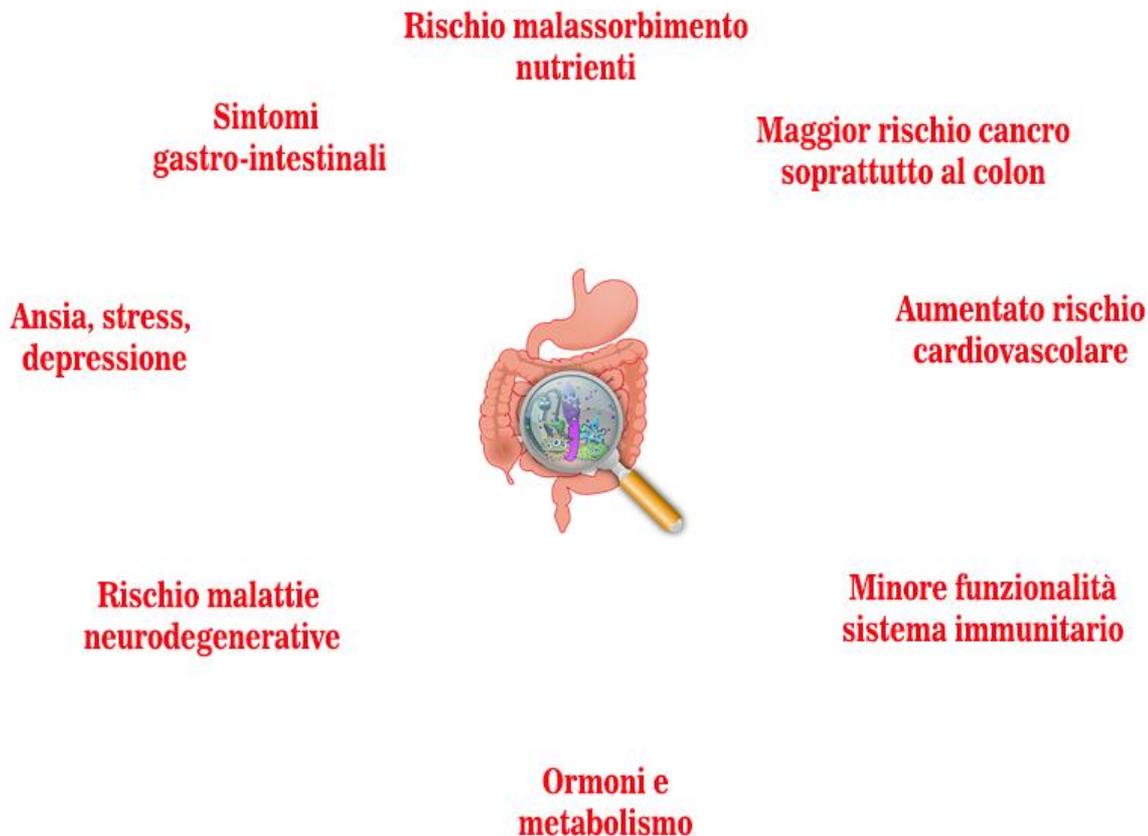
Vitamine A, C ed E
PROTEGGONO IL DNA DAI DANNI





INTESTINO E CERVELLO

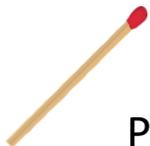
Sì, va bene, ma che sarà mai...





INFIAMMAZIONE

Ma davvero il cibo influisce?



ALIMENTI PRO-INFIAMMATORI

- Zucchero
- Cibo spazzatura
- Merendine commerciali
- Cibi pronti commerciali
- Insaccati
- Cibi grassi di scarsa qualità



ALIMENTI ANTI-INFIAMMATORI

- Cereali integrali
- Quinoa, amaranto
- Legumi
- Frutta
- Verdura
- Frutta secca a guscio
- Semi
- Olio extravergine d'oliva
- Pesce
- Tè verde
- Curcuma
- Yogurt





E I PRODOTTI A KM0?

Non solo biologico, ma anche a Km0

Studio dell'Istituto Ricerche Applicate di Usmate Velate in collaborazione con YouFarmer



*"La conservazione a temperature di +4 gradi per lungo tempo degrada i **fitonutrienti** presenti nelle verdure e importanti vitamine idrosolubili, come la vitamina C, alleata indiscutibile della nostra salute".*





BIOLOGICO E A KM0

Perchè è importante per la nostra salute?



- + 27% vitamina C
- +21,1% ferro
- + 29,3/ magnesio
- + 13,6% fosforo
- + 498% iodio
- + 372% selenio

MAGGIOR CONTENUTO DI ANTIOSSIDANTI

**PREVENZIONE MALATTIE
CARDIOVASCOLARI E DEGENERATIVE!**