Sorores optimae Soroptimist International d'Italia

"Cucina Conoscitiva" di Food and Diet Goal.

Il Medico e lo Chef una collaborazione unica che valorizza la dieta e l'alimento secondo criteri di alto profilo nutrizionale.
Il progetto FOOD AND DIET GOAL "
Alimento e Dieta Meta" racchiude il nostro progetto: l'alimento alla base della dieta per arrivare alla meta cioè' al benessere, all'introduzione nella dieta di cibi sani e che rispettino i propri valori nutrizionali, e che non siano dei surrogati.

Venerdì 9 Marzo 2018 ore 20.00
presso Circolo Artistico
Corso Italia
Arezzo

Dualità' di "IONE" farcito al Selvaggio Canadese
e alla mousse di primizie dell'orto profumate di essenze
(si tratta della presentazione ufficiale di una nostra creazione gastronomica in via di brevettazione in cui utilizziamo alimenti di alto profilo nutrizionale e di eccellente qualità');
IONE identifica la tradizione, nome di donna, che la nutrizione, ione della chimica.
Introduzione nutrizionale agli Omega 3, 6 e 9

Venere in risotto di zafferano cinta con brillanti di pera e perle di cacao
(piatto dedicato agli Antiossidanti e all'assenza di sale aggiunto nei cibi che proponiamo)

Guida all'assaggio di formaggi diversi e rari con chutney di mango in decoro
(il dubbio nutrizionale se il latte e derivati fanno bene o male?)
(latti diversi in macronutrienti e rari , eccellenze di scarsa produzione e quindi ignorati)

Millefoglie Saraceno del quartiere Gialloverde
(problema in aumento delle intolleranze ed allergie al glutine)

Tortine alla mandorla dal cuore frizzante
(esilarante introduzione alla drastica riduzione degli zuccheri aggiunti dei nostri dolci)

Saranno abbinati due tipologie di vino bianco Greco e Traminer

CURRICULUM NUTRIZIONALE del Dott. Flavio Di Gregorio

Aretino di nascita (26/12/1959) mi sono laureato in Medicina e Chirurgia (1984) e specializzato in Radiologia (1988) presso l'università' Cattolica a Roma.
Lavoro al Policlinico Gemelli dal 1988 con attuale qualifica di ricercatore universitario.
Sono stato Autore di più' di 90 lavori pubblicati su riviste italiane ed europee.
Dal 2004 ho iniziato un nuovo percorso medico, di mia creazione, seguendo quella che e' sempre stata la mia passione da sempre: la Nutrizione.
La particolarità' del mio divenire e' di aver approcciato e sviluppato tale tematica non partendo dalla dieta, bensì' dagli alimenti che la compongono, seguendo i dettami della Dieta Mediterranea, l'unica scientificamente comprovata e definita come la più' completa e salutare, come dimostrato dai numerosi studi che si sono susseguiti dagli '50 sino ad oggi.
Medici, farmacisti e biologi forniscono diete, ma nessuno sembra porsi la domanda: come può' essere valida una dieta, se gli alimenti che la compongono non sono adeguati o non idonei dal punto di vista nutrizionale?
La risposta fornita da questo mio progetto e' stata di costruire dei collegamenti tra il mondo produttivo, gastronomico e quello medico, per poi creare un mix di specifiche conoscenze maturate sia come clinico sia come esperto di settori alimentari, per arrivare ad una Selezione Nutrizionale degli Alimenti.
Attualmente con l'aiuto dello Chef Luigi Ruben Gallo svolgo un programma di Educazione Alimentare all'interno del mio progetto denominato Food and Diet Goal.
Come Medico Esperto in alimenti divulgo le mie conoscenze mediante interventi congressuali, associativi, e Master dedicati ad argomenti di interesse medico-salutistico e rivolti su specifici prodotti alimentari.
Con l'aiuto dello Chef, abbiamo costruito il format "LA CUCINA CONOSCITIVA", elaborando nuove, gustose e semplici ricette gastronomiche mirate alla riduzione di zuccheri semplici e sale aggiunti, in accordo con le linee guida dell'INRAN e dello IEO.
Questa Divulgazione con Degustazione inoltre permette di abbinare la conoscenza degli alimenti e successivamente di riscoprire i sapori originari dei cibi e si rivolge non solo a coloro che vivono in pieno benessere, ma anche ai soggetti oncologici, che una volta terminati i cicli terapeutici del caso, iniziano la riabilitazione al cibo.
La meta finale di questo percorso di Educazione Alimentare e' di far raggiungere un benessere attraverso la dieta quotidiana combattendo l'Iperalimentazione, e quindi l'obesità' sin dall'infanzia, e lo Spreco Alimentare, grosse problematiche che attanagliano la nostra società' iperconsumistica.

Eventi di maggiore rilievo svolti dal Dott. Di Gregorio in campo nutrizionale:

-Congresso "Legislazioni in Agricoltura" Facoltà' di Legge di Pisa 5/5/2013 "Quale valore ha l'Olio Extravergine di Oliva nel III Millennio".
- lezioni presso la scuola per Chef Coquis Roma sulle "proprietà' nutrizionali dell'Olio Extravergine di Oliva" 2013-2015 e a tutt'oggi divulga Educazione Alimentare su richiesta nell'ambito di programmi scolastici dalle elementari al liceo
-Incontri del Comune di Suvereto (LI) 22/11/2014 "L'olio extravergine di oliva questo sconosciuto", 24/11/2015 " I benefici dell'extravergine" e 17/3/2016 " Zafferano le ciglia della seduzione"
-In collaborazione on l'associazione Soroptimist del Comune di Sansepolcro (AR) ha creato Divulgazione con Degustazione 12/10/2014 "Olio al Pane: quale Olio Extravergine di Oliva, quali Farine", 25/10/2015 "Lo Zafferano dalla medici a alla Tavola" e nel 25/9/16 "Salmone Selvaggio e mele perdute: in controcorrente"
-In collaborazione con l'Associazione Rotary di Roma
14/2/13 "L'Olio Extravergine di Oliva: Alimento, Farmaco o Condimento?
13/2/17 "Il grano amico o subdolo nemico"
- con la Fondazione Komen Italia ore di Educazione Alimentare rivolte sia alle donne affette da tumore del seno sia al personale di Aziende Nazionali e Multinazionali partners della Fondazione.
Nel corso della 18 esima "Race for cure" Maggio 2017 ha partecipato nella tendopoli del Circo Massimo con incontri di Educazione Alimentari mediante Show Cooking in collaborazione dello Chef Luigi Ruben Gallo, mirati alla riduzione nella dieta dell'aggiunta di glucidi semplici e sale
-In collaborazione con l'Istituto di Senologia del Policlinico Gemelli ha
svolto nel 2016 e nel 2017 lezioni, in qualità' di Docente, in Master specialistici sulle "Terapie Integrate in Oncologia" riguardanti le proprietà' nutrizionali degli alimenti della Dieta Mediterranea.
Nel giugno 2016 mi sono recato a Shantung e in altre città' universitarie nel sud est della Cina con una delegazione universitaria multi specialistica affrontando la tematica dei "Fitoestrogeni dell'Olio Extravergine di Oliva e della Soia" nell'ambito di un progetto di ricerca sul cancro della mammella
- "Gli Alimenti della Dieta mediterranea" alla Sagra della Tellina Ostia 27/8/2016
- "Il Farro e la Tellina" Show Cooking di Educazione Alimentare con lo Chef Luigi Ruben Gallo, Sagra della

Tellina Ostia 23/8/2017
- Congresso di Gastroenterologia "Il Grano alimento amico o subdolo nemico?" presso Complesso Integrato Policlinico A. Gemelli Roma 7/10/17
- "2017: l'Odissea del Dottor Zafferano" Citta' della Pieve evento Zaffeiano 22/10/17
- "Dieta e Cinghiale in cerca di Autore: l'Enigma dell'Essere e dell'Apparire" Show Cooking di Educazione Alimentare 23/11/17 Suvereto (Li)
- "Olio Extravergine di Oliva contro M. di Alzheimer " Show Cooking di Educazione Alimentare Vasto (H) 16/12/17
- Ruolo Nutrizionale e Farmacologico dell'Olio Extravergine di Oliva nel M. di Alzheimer M. Palazzo D'Avalos Vasto (H) 17/12/17

Ho partecipato come medico esperto di olio extravergine di oliva in alcune trasmissioni televisive di RAI 1 tra le quali nell'agosto e dicembre 2015 "Occhio al prezzo".

Maggiori diplomi acquisiti:
Nel 2012 e' diventato Sommelier di Olio Extravergine di Oliva
Master in Nutrizione "Nutrifor" 2014 e 2016
Nel 2015 assaggiatore nazionale di formaggi Onaf e nel 2017 Maestro Assaggiatore partecipando in alcune manifestazioni di settore.
E' Autore di articoli nutrizionali sul mondo dei formaggi nella rivista trimestrale di settore In Forma dell'O.N.A.F con sede a Grinzane Cavour (N).