

## La Società Italiana di Nefrologia a Fuori-EXPO 2015

### “La cucina amica dei reni”

I piatti che mettiamo in tavola ogni giorno vogliamo che siano buoni, belli e sani. Non ci piace mangiare male, tantomeno vogliamo creare problemi alla nostra salute con quello che mangiamo. E' possibile mettere insieme il piacere della tavola con l'esigenza di benessere? Molte volte sentiamo dire che quello che mangiamo fa male alla pressione, al diabete, al peso corporeo, ai reni, per cui pensiamo di essere costretti a rinunciare al piacere della buona tavola. E' proprio così? Forse no e intendiamo provarlo.

Gli incontri che proponiamo vogliono far vivere un'esperienza affascinante con i giovani aspiranti chefs italiani, che attualmente si stanno formando presso alcune Scuole Alberghiere del milanese. Saranno loro a prepararci i piatti giusti per tutte quelle condizioni che sembrano impedirci di mangiare bene. Il loro lavoro sarà commentato da nefrologi e dietiste, che ci aiuteranno a capire le ragioni dei piatti che prepareremo. Sarà possibile assistere al lavoro dei cuochi, imparare qualche strategia per cucinare bene, porre domande allo staff presente (medici, dietiste, cuochi) e partecipare alla degustazione dei piatti che verranno preparati.

### CALENDARIO DEGLI INCONTRI

#### 1. Iperensione arteriosa: il sale è necessario?

Italian Makers Village, via Tortona 32, Milano - 22 maggio 2015, ore 17.30-18.30

Moderatore e conduttore: Maurizio Gallieni (Milano, H. San Carlo)

Nefrologo esperto: Federico Pieruzzi (Monza, H. San Gerardo)

Dietista: Silvana Mastriani (Monza, San Gerardo)

Cuochi: Scuola Alberghiera “Don Gnocchi” di Carate Brianza

Il nostro obiettivo: solitamente con l'alimentazione noi mangiamo oltre 10 gr di sale al giorno. Si sa che l'aumento della pressione arteriosa è in buona parte dipendente dalla quantità di sale introdotto con gli alimenti. E' possibile ridurre l'apporto di sale da quanto mangiamo, senza rinunciare al gusto? Per rispondere a questo, verranno preparati e offerti piatti buoni e saporiti, facendo un uso ridotto di sale.

#### 2. Diabete mellito: come sostituiamo lo zucchero?

Italian Makers Village, via Tortona 32, Milano - 11 giugno 2015, ore 17.30-18.30

Moderatore e conduttore: Ugo Teatini (Bollate, H. Salvini)

Nefrologo esperto: Donatella Spotti (Milano, H. San Raffaele)

Dietista: Gabriella Panigoni (Milano, H. San Raffaele)

Cuochi: Scuola Alberghiera “A. Olivetti” di Monza

Il nostro obiettivo: il consumo eccessivo di zuccheri, unitamente all'aumento del peso corporeo, sta producendo un aumento continuo dei casi di diabete. E' possibile mangiare bene, senza rinunciare al piacere della dolcezza? Per rispondere a questo, verranno preparati e offerti piatti e dolci, ottenuti con un basso apporto di calorie e di zuccheri.

3. Obesità: cibi gustosi con poche calorie

Italian Makers Village, via Tortona 32, Milano - 9 luglio 2015, ore 17.30-18.30

Moderatore e conduttore: Claudio Pozzi (Cinisello Balsamo, H. Bassini)

Nefrologo esperto: Carlo Guastoni (Legnano, H. Civile)

Dietista: Cecilia Biazzini (Cinisello B, H. Bassini)

Cuochi: Scuola Alberghiera "G.Brera" di Milano

Il nostro obiettivo: oggi si mangia troppo e questo è documentato dall'aumento dell'obesità, anche in età infantile. Spesso si commette l'errore di pensare che un corpo florido sia l'emblema della salute. E' possibile soddisfare l'appetito senza aumentare di peso? Per rispondere a questo, verranno preparati e offerti piatti a basso apporto calorico.

4. Malattia renale cronica: piatti buoni anche senza proteine

Italian Makers Village, via Tortona 32, Milano - 10 settembre 2015, ore 17.30-18.30

Moderatore e conduttore: Silvio Bertoli (Sesto San Giovanni, H. Multimedica)

Nefrologo esperto: Aurelio Limido (Milano, H. Fatebenefratelli)

Nutrizionista: Ilaria De Simone (Cinisello B, H. Bassini)

Cuochi: Cuoco esperto di prodotti aproteici e allievi Scuola Alberghiera "G. Brera" di Milano

Il nostro obiettivo: nell'alimentazione delle persone con malattie renali le proteine vanno ridotte, per non sovraccaricare di lavoro i reni. Quali sono gli alimenti poveri di proteine e come sono i prodotti cosiddetti aproteici? Per rispondere a questo, verranno preparati piatti con alimenti a basso il contenuto di proteine o privi di proteine.

5. Calcolosi renale: acqua e agrumi sono un aiuto importante

Italian Makers Village, via Tortona 32, Milano - 8 ottobre 2015, ore 17.30-18.30

Moderatore e conduttore: Mario Cozzolino (Milano, H. San Paolo)

Nefrologo esperto: Piergiorgio Messa (Milano, H. Policlinico)

Nutrizionista: Laura Soldati (Milano, H. San Paolo)

Cuochi: Scuola Alberghiera "A. Olivetti" di Monza

Il nostro obiettivo: gli episodi di calcolosi renale compaiono soprattutto nelle persone che bevono poco e che producono una scarsa quantità di citrati. La dieta è responsabile dei calcoli renali? Le acque minerali sono tutte uguali nella prevenzione della calcolosi? I citrati in quali alimenti si trovano? Per rispondere a questo, verranno preparati piatti utili a prevenire la calcolosi renale e verranno commentate le caratteristiche delle acque minerali.