

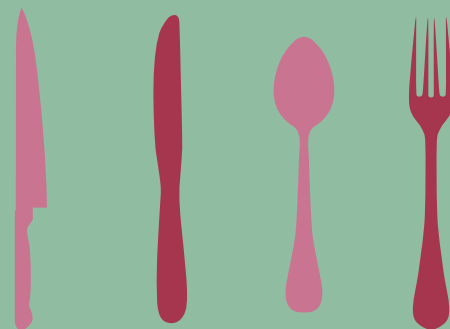
## La SIN a Fuori-EXPO 2015 LA CUCINA AMICA DEI RENI

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... E' proprio così? Il piacere della tavola deve cedere il posto a rinunce e limitazioni? Noi pensiamo di no e intendiamo dimostrarvelo.

Gli incontri che vi proponiamo vogliono farvi vivere un'esperienza affascinante con i futuri chefs italiani, che attualmente si stanno formando presso alcune Scuole Alberghiere della nostra Regione. Saranno loro a prepararci i piatti giusti per tutte quelle condizioni che sembrano impedirci di mangiare bene. Il lavoro di questi aspiranti chefs sarà commentato da giornalisti, nefrologi e dietiste, che vi aiuteranno a capire le ragioni dei piatti che prepareremo per voi. 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.

**Sin**  
**RENI**  
SOCIETÀ ITALIANA  
NEFROLOGIA

la cucina  
amica  
dei  
reni



### Segreteria organizzativa

Glaser snc

Via A. da Rosciate, 1

24124 Bergamo

Tel. 035-224072 - Fax 035-0662295

segreteria@glasor.it - www.glasor.it



Milano, via Tortona 32  
Italian Makers Village  
Ristorante Solutium

## CALENDARIO DEGLI INCONTRI

**22 maggio 2015, ore 17.30**

### **Ipertensione arteriosa: il sale è necessario?**

Nefrologi: Maurizio Gallieni (Milano, H. San Carlo)  
Federico Pieruzzi (Monza, H. San Gerardo)  
Dietista: Silvana Mastriani (Monza, H. 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.

**11 giugno 2015, ore 17.30**

### **Diabete mellito: come sostituiamo lo zucchero?**

Nefrologi: Ugo Teatini (Bollate, H. Salvini) 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.

**9 luglio 2015, ore 17.30**

### **Obesità: cibi gustosi con poche calorie**

Nefrologi: Carlo Guastoni (Legnano, H. Civile)  
Claudio Pozzi (Cinisello B, H. Bassini)  
Dietista: Cecilia Biazzi (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.

**10 settembre 2015, ore 17.30**

### **Malattia renale cronica: piatti buoni anche senza proteine**

Nefrologi: Aurelio Limido (Milano, H. Fatebenefratelli)  
Silvio Bertoli (Sesto S. Giovanni, H. Multimedica)  
Nutrizionista: Ilaria De Simone (Cinisello B, H. Bassini)  
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.

**8 ottobre 2015, ore 17.30**

### **Calcolosi renale: acqua e agrumi sono un aiuto importante**

Nefrologi: Piergiorgio Messa (Milano, H. Policlinico)  
Mario Cozzolino (Milano, H. San Paolo)  
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.

