

Il calendario 2024 è dedicato ai podcast!

Da 2 anni, ormai, il team Smartfood si dedica alla **creazione di podcast** per spiegare in modo **semplice e comprensibile** come **ciò che mangiamo** sia in grado di **influenzare** la nostra **salute**.

Inquadrando con la fotocamera del tuo smartphone i **codici QR** che ti porteranno sul sito smartfood.ieo.it, potrai **ascoltare** ogni mese **un podcast selezionato** dal team Smartfood e scoprire così numerose **curiosità sull'alimentazione** e tanti **consigli pratici**.

COS'È SMARTFOOD

Smartfood è il **programma in Scienze della Nutrizione e Comunicazione dell'Istituto Europeo di Oncologia di Milano**.

Lo scopo primario di Smartfood è convincerci che, con pochi accorgimenti e conoscenze sull'alimentazione, possiamo fare tantissimo per la nostra salute. Ciò è molto importante per ciascuno di noi ed è un'urgenza per la società.



COSA FACCIAMO

Il team Smartfood si occupa di:

- **Ricerca scientifica**
- **Divulgazione scientifica**
- **Consulenze e collaborazioni con aziende**
- **Ricerca e sviluppo di nuovi prodotti**



Seguici sui nostri **social** per scoprire ogni giorno **curiosità** sugli **alimenti**, **consigli smart** in cucina e molto altro ancora!



Iscriviti alla nostra **newsletter** per ricevere **ogni mese due aggiornamenti** sulle ultime **novità** riguardanti **alimentazione e salute** comodamente sulla tua email!

GENNAIO

2024

- 01** Lun Capodanno
- 02** Mar _____
- 03** Mer _____
- 04** Gio _____
- 05** Ven _____
- 06** Sab Epifania
- 07** Dom _____
- 08** Lun _____
- 09** Mar _____
- 10** Mer _____
- 11** Gio _____
- 12** Ven _____
- 13** Sab _____
- 14** Dom _____
- 15** Lun _____
- 16** Mar _____
- 17** Mer _____
- 18** Gio _____
- 19** Ven _____
- 20** Sab _____
- 21** Dom _____
- 22** Lun _____
- 23** Mar _____
- 24** Mer _____
- 25** Gio _____
- 26** Ven _____
- 27** Sab _____
- 28** Dom _____
- 29** Lun _____
- 30** Mar _____
- 31** Mer _____

Il metabolismo è l'insieme dei processi che portano a ricavare energia dal cibo che assumiamo. Ma cambia con l'età? Lo si può modificare? Ci sono alimenti in grado di accelerare il metabolismo?

Scopriilo qui:



NOTE

FEBBRAIO

2024

- 01 Gio _____
- 02 Ven _____
- 03 Sab _____
- 04 Dom _____
- 05 Lun _____
- 06 Mar _____
- 07 Mer _____
- 08 Gio _____
- 09 Ven _____
- 10 Sab _____
- 11 Dom _____
- 12 Lun _____
- 13 Mar _____
- 14 Mer _____
- 15 Gio _____
- 16 Ven _____
- 17 Sab _____
- 18 Dom _____
- 19 Lun _____
- 20 Mar _____
- 21 Mer _____
- 22 Gio _____
- 23 Ven _____
- 24 Sab _____
- 25 Dom _____
- 26 Lun _____
- 27 Mar _____
- 28 Mer _____
- 29 Gio _____

L'apporto di proteine nella dieta influenza sia la nostra salute che quella dell'ambiente. Quali tra le fonti proteiche che abbiamo a disposizione è meglio prediligere? Scopri lo qui:



NOTE

MARZO

2024

- 01 Ven _____
- 02 Sab _____
- 03 Dom _____
- 04 Lun _____
- 05 Mar _____
- 06 Mer _____
- 07 Gio _____
- 08 Ven _____
- 09 Sab _____
- 10 Dom _____
- 11 Lun _____
- 12 Mar _____
- 13 Mer _____
- 14 Gio _____
- 15 Ven _____
- 16 Sab _____
- 17 Dom _____
- 18 Lun _____
- 19 Mar _____
- 20 Mer _____
- 21 Gio _____
- 22 Ven _____
- 23 Sab _____
- 24 Dom _____
- 25 Lun _____
- 26 Mar _____
- 27 Mer _____
- 28 Gio _____
- 29 Ven _____
- 30 Sab _____
- 31 Dom Pasqua

Molte persone hanno dubbi e domande sulla caffeina. Dove si trova? Quali effetti negativi può avere? Va evitata in gravidanza? Il caffè si può prendere prima di dormire? Scopriilo qui:



NOTE

APRILE

2024

- 01** Lun Pasquetta
- 02** Mar
- 03** Mer
- 04** Gio
- 05** Ven
- 06** Sab
- 07** Dom
- 08** Lun
- 09** Mar
- 10** Mer
- 11** Gio
- 12** Ven
- 13** Sab
- 14** Dom
- 15** Lun
- 16** Mar
- 17** Mer
- 18** Gio
- 19** Ven
- 20** Sab
- 21** Dom
- 22** Lun
- 23** Mar
- 24** Mer
- 25** Gio Festa della Liberazione
- 26** Ven
- 27** Sab
- 28** Dom
- 29** Lun
- 30** Mar

Quali sono le caratteristiche nutrizionali e le differenze tra latte vaccino e bevanda a base di soia? Qual è meglio scegliere per colazione? A cosa prestare attenzione prima dell'acquisto? Scopriilo qui:



NOTE

MAGGIO

2024

- 01** Mer Festa dei Lavoratori
- 02** Gio _____
- 03** Ven _____
- 04** Sab _____
- 05** Dom _____
- 06** Lun _____
- 07** Mar _____
- 08** Mer _____
- 09** Gio _____
- 10** Ven _____
- 11** Sab _____
- 12** Dom _____
- 13** Lun _____
- 14** Mar _____
- 15** Mer _____
- 16** Gio _____
- 17** Ven _____
- 18** Sab _____
- 19** Dom _____
- 20** Lun _____
- 21** Mar _____
- 22** Mer _____
- 23** Gio _____
- 24** Ven _____
- 25** Sab _____
- 26** Dom _____
- 27** Lun _____
- 28** Mar _____
- 29** Mer _____
- 30** Gio _____
- 31** Ven _____

Le linee guida non definiscono un numero preciso di pasti da fare al giorno, tuttavia la loro quantità e frequenza è fondamentale per garantire uno stato di salute ottimale.

Come regularsi?
Scopriilo qui:



NOTE

GIUGNO

2024

- 01** Sab _____
- 02** Dom Festa della Repubblica
- 03** Lun _____
- 04** Mar _____
- 05** Mer _____
- 06** Gio _____
- 07** Ven _____
- 08** Sab _____
- 09** Dom _____
- 10** Lun _____
- 11** Mar _____
- 12** Mer _____
- 13** Gio _____
- 14** Ven _____
- 15** Sab _____
- 16** Dom _____
- 17** Lun _____
- 18** Mar _____
- 19** Mer _____
- 20** Gio _____
- 21** Ven _____
- 22** Sab _____
- 23** Dom _____
- 24** Lun _____
- 25** Mar _____
- 26** Mer _____
- 27** Gio _____
- 28** Ven _____
- 29** Sab _____
- 30** Dom _____

Vari fattori ambientali, tra cui dieta e stile di vita, sono in grado di modificare il microbioma, influenzando il nostro stato di salute e, addirittura, aumentando il rischio di sviluppare i tumori. Scopri di più qui.



NOTE

LUGLIO

2024

- 01 Lun _____
- 02 Mar _____
- 03 Mer _____
- 04 Gio _____
- 05 Ven _____
- 06 Sab _____
- 07 Dom _____
- 08 Lun _____
- 09 Mar _____
- 10 Mer _____
- 11 Gio _____
- 12 Ven _____
- 13 Sab _____
- 14 Dom _____
- 15 Lun _____
- 16 Mar _____
- 17 Mer _____
- 18 Gio _____
- 19 Ven _____
- 20 Sab _____
- 21 Dom _____
- 22 Lun _____
- 23 Mar _____
- 24 Mer _____
- 25 Gio _____
- 26 Ven _____
- 27 Sab _____
- 28 Dom _____
- 29 Lun _____
- 30 Mar _____
- 31 Mer _____

Le linee guida raccomandano di assumere una quantità di zuccheri giornaliera non superiore al 10% dell'energia totale. Ma come mettere in pratica questo suggerimento, nella vita di tutti i giorni?

Scopriilo qui:



NOTE

AGOSTO

2024

01	Gio	_____
02	Ven	_____
03	Sab	_____
04	Dom	_____
05	Lun	_____
06	Mar	_____
07	Mer	_____
08	Gio	_____
09	Ven	_____
10	Sab	_____
11	Dom	_____
12	Lun	_____
13	Mar	_____
14	Mer	_____
15	Gio	<u>Ferragosto</u>
16	Ven	_____
17	Sab	_____
18	Dom	_____
19	Lun	_____
20	Mar	_____
21	Mer	_____
22	Gio	_____
23	Ven	_____
24	Sab	_____
25	Dom	_____
26	Lun	_____
27	Mar	_____
28	Mer	_____
29	Gio	_____
30	Ven	_____
31	Sab	_____

Una delle principali credenze legate al ferro è che solo nella carne rossa sia presente la forma assimilabile. È davvero così? Vi sono alimenti ricchi di ferro di origine vegetale? Scopriilo qui:



NOTE

SETTEMBRE

2024

- 01** Dom _____
- 02** Lun _____
- 03** Mar _____
- 04** Mer _____
- 05** Gio _____
- 06** Ven _____
- 07** Sab _____
- 08** Dom _____
- 09** Lun _____
- 10** Mar _____
- 11** Mer _____
- 12** Gio _____
- 13** Ven _____
- 14** Sab _____
- 15** Dom _____
- 16** Lun _____
- 17** Mar _____
- 18** Mer _____
- 19** Gio _____
- 20** Ven _____
- 21** Sab _____
- 22** Dom _____
- 23** Lun _____
- 24** Mar _____
- 25** Mer _____
- 26** Gio _____
- 27** Ven _____
- 28** Sab _____
- 29** Dom _____
- 30** Lun _____

L'attività fisica è importante per stare in salute così come lo è associarla ad un'alimentazione corretta. Ma cosa e quando dobbiamo mangiare dopo lo sport per introdurre un quantitativo di calorie adeguato?

Scopriilo qui:



NOTE

OTTOBRE

2024

- 01** Mar _____
- 02** Mer _____
- 03** Gio _____
- 04** Ven _____
- 05** Sab _____
- 06** Dom _____
- 07** Lun _____
- 08** Mar _____
- 09** Mer _____
- 10** Gio _____
- 11** Ven _____
- 12** Sab _____
- 13** Dom _____
- 14** Lun _____
- 15** Mar _____
- 16** Mer _____
- 17** Gio _____
- 18** Ven _____
- 19** Sab _____
- 20** Dom _____
- 21** Lun _____
- 22** Mar _____
- 23** Mer _____
- 24** Gio _____
- 25** Ven _____
- 26** Sab _____
- 27** Dom _____
- 28** Lun _____
- 29** Mar _____
- 30** Mer _____
- 31** Gio _____

Mantenere in salute il microbiota intestinale è cruciale per il corretto funzionamento del sistema immunitario. In questo modo, potremo rispondere in maniera efficiente all'attacco degli agenti patogeni e non solo. Scopri di più qui:



NOTE

NOVEMBRE

2024

- 01** Ven Ognissanti _____
- 02** Sab _____
- 03** Dom _____
- 04** Lun _____
- 05** Mar _____
- 06** Mer _____
- 07** Gio _____
- 08** Ven _____
- 09** Sab _____
- 10** Dom _____
- 11** Lun _____
- 12** Mar _____
- 13** Mer _____
- 14** Gio _____
- 15** Ven _____
- 16** Sab _____
- 17** Dom _____
- 18** Lun _____
- 19** Mar _____
- 20** Mer _____
- 21** Gio _____
- 22** Ven _____
- 23** Sab _____
- 24** Dom _____
- 25** Lun _____
- 26** Mar _____
- 27** Mer _____
- 28** Gio _____
- 29** Ven _____
- 30** Sab _____

La vitamina C svolge importanti funzioni per l'organismo, le sono però state attribuite delle proprietà di super-nutriente, come la capacità di prevenire infezioni e tumori. È vero?

Scopriilo qui:



NOTE

DICEMBRE

2024

- 01** Dom _____
- 02** Lun _____
- 03** Mar _____
- 04** Mer _____
- 05** Gio _____
- 06** Ven _____
- 07** Sab _____
- 08** Dom Immacolata Concezione
- 09** Lun _____
- 10** Mar _____
- 11** Mer _____
- 12** Gio _____
- 13** Ven _____
- 14** Sab _____
- 15** Dom _____
- 16** Lun _____
- 17** Mar _____
- 18** Mer _____
- 19** Gio _____
- 20** Ven _____
- 21** Sab _____
- 22** Dom _____
- 23** Lun _____
- 24** Mar _____
- 25** Mer Natale
- 26** Gio Santo Stefano
- 27** Ven _____
- 28** Sab _____
- 29** Dom _____
- 30** Lun _____
- 31** Mar _____

Ciò che mangiamo deve essere un buon nutrimento per l'organismo, ma anche per l'ambiente in cui viviamo ed infine per i batteri buoni che risiedono nell'intestino. Quali alimenti sono utili a questi tre scopi?

Scopriilo qui:



NOTE
