

1° Modulo Week End S.I.M.P.e S.V. 2013

Effetti Salutistici delle Spezie ed Erbe Aromatiche

Introduzione: Razionale del corso e obiettivi

AMEDEO SCHIPANI



SIMPesV
Società Italiana di Medicina
di Prevenzione e degli Stili di Vita

16-17 Febbraio 2013 - Amelia (Terni)



Spezie ed erbe aromatiche

- Utilizzate dall'umanità "da sempre"
- Difficoltà di approvvigionamento
- Ricerca di nuove rotte per arrivare ai luoghi di produzione





Importanza di spezie ed erbe aromatiche

L'importanza enorme attribuita alle spezie (e, in misura minore, alle erbe aromatiche) deriva dal loro utilizzo

- come conservanti alimentari
- come aromatizzanti
- come facilitanti la digestione
- come profumi
- come farmaci



Contributi recenti

Solo negli ultimi decenni si è cominciato a capire

- i meccanismi alla base delle proprietà aromatizzanti, digestive, antibatteriche
- i meccanismi alla base delle proprietà antiossidanti, antitumorali, e terapeutiche
- i meccanismi alla base delle interazioni tra spezie, erbe e farmaci



Obiettivi principali

- Informare i medici sulle proprietà e i possibili usi delle singole spezie ed erbe aromatiche
- Stimolarli ad approfondirne individualmente la conoscenza
- Stimolarli ad approfondire soprattutto l' utilizzo che viene fatto in campo medico e le possibili interazioni con i farmaci e le possibili reazioni avverse



Obiettivo particolare

- Preparazione di un manifesto per i pazienti, da affiggere negli studi medici, che spieghi
 - Le proprietà di spezie ed erbe aromatiche
 - Il loro utilizzo nell' alimentazione
 - I rapporti tra spezie ed erbe aromatiche, alimenti e salute