

## Christmas Lecture

### “La Carbonara Scientifica”

Dott.ssa Chiara Manzi, Nutrizionista.

19 Dicembre 2023, ore 14.30.

Area Territoriale della ricerca del CNR, sala plenaria, via Gobetti 101, Bologna



**Vivere a lungo e in salute** richiede innanzitutto un'alimentazione sana ed equilibrata, ricca di fibre, polifenoli, antiossidanti e al contempo povera di carboidrati ad alto indice glicemico, sale e grassi saturi.

Ma **la dieta diventa triste** e spesso foriera di disturbi del comportamento alimentare se ci chiede di rinunciare a portare a tavola tutti i giorni i piatti che amiamo.

Presenteremo il Metodo Scientifico Cucina Evolution, che applica **la fisica, la chimica degli alimenti e la nutrizione antiaging alle ricette più golose della tradizione italiana.**

L'obiettivo?

**Stare in forma, vivere a lungo mangiando ogni giorno ciò che più amiamo, anche la carbonara.**

Vedremo insieme le reazioni chimico-fisiche che ci consentono di preparare una carbonara con 100 g di pasta, guanciale, tuorlo e pecorino e portare a tavola meno calorie e più fibre rispetto a un piatto di 100 g di pasta in bianco condita con un cucchiaino di olio.

Chiara Manzi è stata ambasciatrice dell'autorità europea per la sicurezza alimentare (EFSA) nel 2022 e 2023 nell'ambito della campagna #EUChooseSafeFood

Insegna Medicina Culinaria all'Università di Ferrara e Divulgazione Scientifica all'Università di Milano Bicocca.

Su Rai2 conduce ogni martedì la rubrica “Benessere in Cucina” della trasmissione Medicina 33.

Nel 2018 viene premiata con l'Oscar per la Salute nel campo dell'alimentazione.

Ha pubblicato vari studi sugli aspetti nutrizionali delle cotture, partecipa ed è relatrice a numerosi congressi scientifici (tra cui EFSA, IUNS e SINU) e nel 2022 è stata premiata al Congresso Internazionale di Nutrizione di Tokyo per il suo impegno nel campo della nutrizione.

Nel 2012 fonda Cucina Evolution Academy, prima Accademia in Europa di Culinary Medicine e Cucina Antiaging, dove si sono diplomati chef stellati, campioni del mondo di pasticceria, medici e nutrizionisti.

Dal 2009 è Presidente dell'Associazione no profit per la Sicurezza Nutrizionale in Cucina, il cui comitato scientifico è presieduto dallo chef Massimo Bottura, e attiva collaboratrice di SAFE FOOD ADVOCACY.

Si è laureata in Nutrizione Umana e Dietetica nel 1993 presso l'Università di Navarra in Spagna, ha poi studiato Nutrizione Antiaging alla Tufts University di Boston.