



**10**  
2015-2025 10 ANNI DI  
DIVULGAZIONE SCIENTIFICA

**ORATORIO**  
**San Giacomo**  
ASSOCIAZIONE DI PROMOZIONE SOCIALE

# NUTRIRSI PER FAME, MANGIARE PER APPETITO



Fame e appetito sembrano sensazioni simili, ma in realtà hanno motivazioni molto diverse. La fame esprime la necessità di nutrienti e l'appetito il desiderio di cibo. La fame è legata a variazioni di parametri fisiologici (ad esempio la glicemia) che servono a indicare che abbiamo bisogno di mangiare, ed è un meccanismo protettivo che evita di andare in carenza di energia e di nutrienti. L'appetito è un riflesso condizionato molto legato a reazioni sensoriali quali l'odore o l'aspetto dei cibi. Il problema è che le due sensazioni si sovrappongono, mentre se noi ascoltassimo solo la fame, probabilmente non esisterebbe il problema dell'obesità. Purtroppo, l'appetito entra spesso in gioco, anche nelle nostre scelte di un cibo rispetto ad un altro.

**Alessandra Bordoni**, laureata in Medicina e Chirurgia, è specialista in Scienza dell'Alimentazione (indirizzo Dietetico) e Dottore di Ricerca in Biochimica nel 1993. Nel 2019 è stata insignita del titolo di Dottore honoris causa in Nutrizione Umana da INRAE (Francia). È Professore Ordinario presso il Dipartimento di Scienze e Tecnologie Agro-Alimentari, Università di Bologna (SSD BIO/10 - Biochimica) e svolge le sue ricerche nell'ambito della Biochimica della Nutrizione e della Scienza dell'Alimentazione, interessandosi in particolare agli effetti dei componenti degli alimenti sulla salute umana. Attualmente incentra la sua attività sul tema della digeribilità degli alimenti e della bioaccessibilità e biodisponibilità dei loro componenti. E' autore di oltre 200 pubblicazioni su riviste nazionali ed internazionali e di capitoli in svariati libri.

in compagnia di

## Alessandra Bordoni

mercoledì 17 settembre 2025 ore 20.45

Villa Torano - via Poggiolo, 4 - Imola

**PARTECIPAZIONE GRATUITA NEI LIMITI DELLA CAPIENZA COMPLESSIVA CONSENTITA. NON È PREVISTA ALCUNA FORMA DI PRENOTAZIONE. L'accesso sarà consentito dalle ore 20.15\***

\*In caso di modifica di luogo, date e orari, ove possibile, se ne darà notizia via stampa.

info: spaziotempo.sangiacom@gmail.com - scardo48@alice.it

**You Tube**  
YouTube:  
@spaziotempo

**f** Facebook:  
Gruppo di Divulgazione  
Scientifica Spazio Tempo

**Instagram:**  
spaziotempo\_sangiacom

Con il contributo di



Con il contributo  
della Città di Imola



Città di Imola

Grafica: Gruppo Creativo "Maria P. Rossi"