



Il cibo giusto per una vita in salute

Istituto Istruzione Superiore Alfredo Panzini di Senigallia

7 DICEMBRE 2023

RAZIONALE

L'OMS indica la nutrizione adeguata e la salute come diritti umani fondamentali, strettamente interconnessi l'uno all'altro, tanto da aver incluso la dieta mediterranea nella lista del patrimonio immateriale dell'umanità nel 2010. Una corretta nutrizione, associata ad una regolare attività fisica, costituisce la base della prevenzione delle malattie cardiovascolari e neoplastiche.

Una corretta alimentazione può essere di aiuto anche nella prevenzione di altre patologie e nel migliorare la nostra funzionalità e le nostre *performances*.

Ecco, dunque, che l'attenzione quotidiana alla nostra alimentazione è imprescindibile per il nostro benessere psico-fisico.

Negli ultimi anni inoltre stiamo assistendo alla prescrizione e all'assunzione sempre più diffusa di integratori alimentari, probiotici, antiossidanti, vitamine, anche addizionati ai comuni alimenti, sempre allo scopo di vivere in salute e prevenire le malattie: fanno bene? Aiutano a vivere meglio e in salute?

Per rispondere a queste domande ci viene in aiuto la nutraceutica, disciplina in continua evoluzione, che fornisce risposte scientifiche a questi quesiti.

Scopo di questo incontro è dunque illustrare a professionisti della sanità e ai cittadini interessati alcune delle strategie necessarie a consigliare e a scegliere la nutrizione adeguata a garantire una vita in salute.

"Lasciate che il cibo sia la vostra medicina e la vostra medicina sia il cibo" (Ippocrate)

PROVIDER

FONDAZIONE FADOI
Via Felice Grossi Gondi, 49
00162 Roma
C.F. e P:iva 1049531002
R.E.A. di Roma 1236549

Segreteria Organizzativa

Planning Congressi
Via Guelfa, 9
40138 Bologna
Tel. 051-300100
Fax 051-309477
v.delgreco@planning.it



SESSIONE SCIENTIFICA (target: medici, infermieri, nutrizionisti)

Dieta giusta al momento giusto

9-9.30 Saluto delle autorità

Moderatori: Alessandro Marini, Paolo Orlandoni

9.30-10 La corretta dieta nelle diverse fasi della vita: il punto di vista del medico *Daniele Fumelli*

10-10.30 Le diverse diete a confronto: il punto di vista del nutrizionista *Valeria Polzonetti (UNICAM)*

Discussione 10.30-10.45

Coffee break 10.45-11.15

Dieta e prevenzione delle più frequenti malattie

Moderatori: Marco Candela, Roberto Catalini

11.15-11.45 La dieta nella prevenzione delle malattie cardiovascolari e delle neoplasie *Albano Nicolai*

11.45-12.15 La dieta nella prevenzione dell'osteoporosi *Massimiliano Donato Petrelli*

12.15-12.30 Discussione

12.30-13.45 *Lunch*

Le nuove frontiere

Moderatori: Gianluca Moroncini, Anna Maria Schimizzi

13.45-14.15 La nutraceutica: il punto di vista del chimico *Gianni Sagramanti (UNICAM)*

14.15-14.45 Alimenti funzionali, Integratori, probiotici: quando, come e perché *Marco Brancaleoni (SINUT)*

14.45-15.15 Il microbiota: cos'è, qual è il suo ruolo e come viene influenzato dall'alimentazione *Silvi (UNICAM)*

15.15-15.45 Nutrigenomica e epigenetica *Gabbianelli (UNICAM)*

15.45-16 Discussione

SESSIONE DIVULGATIVA (target: popolazione)

Moderatori Luciano Mucci, Giusi Giacomini

16-16.20 L'alimentazione giusta per prevenire le malattie più frequenti e vivere più a lungo in benessere *Carlo Rasetti*

16.20-16.40 L'alimentazione giusta per prevenire l'osteoporosi *Massimiliano Donato Petrelli*

16.40-17 Alimentazione, *performance* fisica e mentale *Claudia Venturini*

17.20-17.40 Alimenti funzionali, Integratori, probiotici, aminoacidi: quando, come e perché *Marco Brancaleoni*

17.40-18.15 Domande e risposte

18.15-18.30 Conclusioni *Laura Morbidoni*

Aperitivo 'divulgativo' Istituto Panzini in collaborazione con UNICAM Facoltà di Scienze Gastronomiche

PROVIDER

FONDAZIONE FADOI
Via Felice Grossi Gondi, 49
00162 Roma
C.F. e P.iva 1049531002
R.E.A. di Roma 1236549

Segreteria Organizzativa

Planning Congressi
Via Guelfa, 9
40138 Bologna
Tel. 051-300100
Fax 051-309477
v.delgreco@planning.it