



PROGRAMMA PRELIMINARE

Giovedì 11 aprile mattina – COSA NE SARÀ DELLA DIETA MEDITERRANEA?

9.30 - 9.40 Saluti istituzionali

COSA NE SARÀ DELLA DIETA MEDITERRANEA?

9.40 - 10.00 Le politiche per un'alimentazione più attenta alla salute: il "Made in Italy" è a rischio?
Relatore in fase di definizione

10.00 - 10.20 Quando la Dieta Mediterranea sposa il Made in Italy: l'impegno istituzionale della Campagna italiana di promozione della Dieta Mediterranea
Relatore in fase di definizione

10.20 - 10.40 La dieta degli italiani è "Mediterranea"? I risultati dello studio di Dieta Totale Nazionale
Relatore in fase di definizione

11.00 - 11.30 PAUSA

11.30 - 11.50 L'interpretazione "italiana" del modello alimentare mediterraneo: le nuove Linee Guida per una Sana Alimentazione tra evidenze scientifiche per la salute e tradizione agro-alimentare
Relatore in fase di definizione

11.50 - 12.10 Frutta sì, ma come? Il punto sugli zuccheri della frutta: una prospettiva internazionale
Relatore in fase di definizione

12.10 - 12.30 Nuove aree di beneficio per la Dieta Mediterranea: uno sguardo agli studi più recenti
Relatore in fase di definizione



12.30 – 12.50 Spazio Nuove Ricerche

13.00 *Verifica dell'apprendimento a fini ECM*

13.00 – 14.00 **PRANZO**



Giovedì 11 aprile pomeriggio INFIAMMAZIONE, STRESS E LONGEVITÀ

ESISTE UNA DIETA ANTI-ETÀ IDEALE?

- 14.00 – 14.20 Alimentazione e longevità: come allungare la *youthspan*
Relatore in fase di definizione
- 14.20 – 14.40 Meno calorie per vivere di più o più in salute? Gli effetti della restrizione calorica e del digiuno intermittente
Relatore in fase di definizione
- 14.40 – 15.00 Dieta antinfiammatoria: un elisir di longevità?
Relatore in fase di definizione
- 15.00 – 15.20 *Superfood* tra mito e realtà
Relatore in fase di definizione
- 15.30 – 16.00 **PAUSA**

STRESS: STRATEGIE NUTRIZIONALI PER LA 'MALATTIA' DEL SECOLO

- 16.00 – 16.20 Stress e sindrome dell'intestino irritabile (IBS): quale legame?
Relatore in fase di definizione
- 16.20 – 16.40 Psichiatria nutrizionale: sfruttare l'asse intestino-cervello per affrontare ansia, stress e disturbi depressivi
Relatore in fase di definizione
- 16.40 – 17.00 Stress e nutrizione materna: quale effetto su gravidanza e programming fetale?
Relatore in fase di definizione
- 17.00 – 17.20 Spazio Nuove Ricerche



18.00 *Verifica dell'apprendimento a fini ECM*

Giovedì 11 aprile pomeriggio
WORKSHOP IN COLLABORAZIONE CON LA SOCIETÀ ITALIANA DI
MEDICINA GENERALE

Programma da definirsi



Venerdì 12 aprile mattina – NUTRIRE LA SALUTE NEL XXI SECOLO

LA SALUTE NELLE SCELTE QUOTIDIANE: AZIONI CONCRETE PER CONTRASTARE LE PATOLOGIE CRONICHE

- 9.30 – 9.50 Le raccomandazioni del WCRF per la prevenzione del cancro: novità dal terzo report e applicazioni pratiche in Europa
Relatore in fase di definizione
- 9.50 – 10.10 Gestione dell'ipertensione arteriosa: il ruolo dello stile di vita secondo le nuove linee guida europee
Relatore in fase di definizione
- 10.10 – 10.30 Scelte di salute personalizzate durante la spesa: un aiuto pratico dal mondo digitale per le esigenze specifiche
Relatore in fase di definizione
- 11.00 – 11.30 PAUSA**

COUNSELING NUTRIZIONALE PER CONDIZIONI PATOLOGICHE SPECIFICHE

- 11.30 – 11.50 Dieta low FODMAP: in quali casi consigliarla?
Relatore in fase di definizione
- 11.50 – 12.10 Le indicazioni dietetiche per la gestione del paziente diabetico: focus sui cereali
Relatore in fase di definizione
- 12.10 – 12.30 Dieta chetogenica applicata al mal di testa: casi studio e risultati
Relatore in fase di definizione
- 12.30 – 12.50 Spazio Nuove Ricerche
- 13.00 *Verifica dell'apprendimento a fini ECM*
- 13.00 – 14.00 PRANZO**



Venerdì 12 aprile mattina –
WORKSHOP SOCIETÀ SCIENTIFICHE

Programma da definirsi



Venerdì 12 aprile pomeriggio ALIMENTAZIONE E ATTIVITÀ FISICA

QUALI SCELTE ALIMENTARI PER CHI PRATICA SPORT

- 14.00 – 14.20 Modulare l'intake dei carboidrati per ottimizzare le performance fisiche
Relatore in fase di definizione
- 14.20 – 14.40 Integratori alimentari nello sportivo: il confine tra necessità e abuso
Relatore in fase di definizione
- 14.40 – 15.00 Dieta vegetariana e sport: un binomio possibile, ma come?
Relatore in fase di definizione
- 15.30 – 16.00 **PAUSA**

NUTRIZIONE APPLICATA A DIVERSE DISCIPLINE SPORTIVE: TRA SCENARI ATTUALI E NOVITÀ

- 16.00 – 16.20 In salute con lo yoga: benefici e potenziali sinergie con la nutrizione
Relatore in fase di definizione
- 16.20 – 16.40 High Intensity Interval Training: un alleato importante per il dimagrimento?
Relatore in fase di definizione
- 16.40 – 17.00 Dal Trx Suspension Training allo Zumba: la corretta alimentazione per sport di potenza e resistenza
Relatore in fase di definizione
- 17.00 – 17.20 Con la testa nel pallone: l'alimentazione perfetta per il calciatore
Relatore in fase di definizione
- 17.20 – 17.40 Spazio Nuove Ricerche



18.00 *Verifica dell'apprendimento a fini ECM*

Venerdì 12 aprile pomeriggio
WORKSHOP IN COLLABORAZIONE CON LA SOCIETÀ ITALIANA DI
NUTRIZIONE UMANA
"Salute della donna"

Programma da definirsi

Crediti ECM per le seguenti figure professionali: Biologo, Dietista, Farmacista, Medico Chirurgo
Obiettivo Formativo: Epidemiologia – prevenzione e promozione della salute – diagnostica – tossicologia con acquisizione di nozioni tecnico-professionali
SPRIM ITALIA – Provider n. 5022

Segreteria NutriMI
Via Brisa 3, 20123 Milano
Tel.: 02 45495838 - Fax: 02 45495833
segreteria@nutrimi.it - www.nutrimi.it