

**BENESSERE,
ALIMENTAZIONE
FUNZIONALE
E ATTIVITÀ SPORTIVA**

congresso gratuito in sede e online

Venerdì, 2 luglio 2021

Università degli studi di Milano *Bicocca*
(Edificio U7, Aula 3)

Programma

08:00 Accettazione

08:40 Saluti e Ringraziamenti

I SESSIONE - Moderatore: Paola Palestini

09:00 Tavola rotonda: presentazione obiettivi del congresso Paola Palestini, Fabrizio D'Agostino, Emanuele Lugli

09:20 Alimenti funzionalizzati: una nuova frontiera per la realizzazione di strategie nutrizionali anti-infiammatorie Elena Lonati

Ad oggi, l'individuo è sempre più soggetto a stimoli pro-ossidativi e pro-infiammatori, che favoriscono la cronicizzazione di malattie infiammatorie debilitanti per la vita quotidiana. Le terapie farmacologiche non si dimostrano del tutto efficaci. Perciò, un piano nutrizionale in cui si inserisca l'utilizzo di cibi funzionalizzati con estratti vegetali, potrebbe rappresentare una innovativa strategia per fortificare le difese immunitarie e contrastare l'infiammazione. I nostri studi in modelli in vitro di malattie infiammatorie gastrointestinali mostrano l'efficacia dei fitoestratti nel prevenire le conseguenze degli eventi infiammatori.

09:40 Performance dei corpi e integratori alimentari Roberta Dameno

L'uso degli integratori alimentari è ormai diffusissimo sia nel mondo dello sport sia nel mondo della quotidianità. Vengono pubblicizzati come strumento per rendere i corpi sempre più performanti e per consentire di mantenersi giovani e attivi. Gli interrogativi che bisogna porsi sono soprattutto due:

- 1) qual è il discrimine tra sostanza lecitamente utilizzata in ambito sportivo e sostanza dopante?
- 2) gli integratori non hanno bisogno di prescrizione e sono utilizzati senza alcun controllo, tutto ciò potrebbe comportare delle conseguenze a livello di salute e di alimentazione?"

10:00 I DCA nel mondo dello sport | Francesca Bordina

I DCA nel mondo dello sport: negli ultimi anni si sta assistendo ad un'attenzione crescente per indagare la relazione tra sport, esercizio fisico e disturbi del comportamento alimentare. Una maggiore conoscenza e consapevolezza del fenomeno potrebbero aiutare gli esperti del settore a identificare precocemente segnali e sintomi.

10:20 La prevenzione cardiovascolare inizia fin da piccoli: approccio dietetico e di educazione alimentare in età pediatrica | Antonina Orlando

I processi di alterazione vascolare che sono la premessa delle patologie cardiovascolari iniziano nei primi anni di vita. Diversi fattori di rischio che favoriscono la comparsa delle malattie cardiovascolari possono essere già presenti e attivi in età pediatrica. Tra questi i più importanti sono l'eccesso di peso, l'ipertensione e l'ipercolesterolemia. È fondamentale che la prevenzione e la risoluzione di tali fattori cominci nell'infanzia attraverso stili di vita e di alimentazione corretti. Aiutare le famiglie a sostenere sane abitudini alimentari è importante per la salute a lungo termine del bambino.

10:40 DISCUSSIONE

11:00 PAUSA

II SESSIONE - Moderatore: Raffaella Lavinia Fassi

11:20 Intuitive eating nello sportivo | Cinzia Della Gassa

I principi di intuitive eating si rivelano utili al nutrizionista per guidare il paziente a cambiare le sue abitudini alimentari e l'approccio al cibo. Nell'ambito sportivo la tendenza è quella di ricorrere all'elaborazione di piani nutrizionali precisi, allenando l'atleta a mangiare secondo tabelle e regole. In che modo l'intuitive eating può rappresentare un valido supporto anche per lo sportivo? E cosa può fare il nutrizionista per integrarlo nella sua pratica?

11:40 Mindful eating: l'alimentazione consapevole Ivana Frigione

Mindful eating significa essere consapevoli della propria alimentazione, riscoprire cosa, come, quando e perché mangiamo. Aiuta a sviluppare un atteggiamento più accogliente verso se stessi, a costruire o migliorare una relazione sana con il cibo, fidandosi del proprio corpo e della sua naturale capacità di autoregolarsi. È un prezioso alleato dell'educazione alimentare

12:00 Liposuzione chetogena | Fabrizio D'Agostino

Negli ultimi anni, la dieta chetogena ha trovato nuovi fondamenti scientifici entrando nella pratica clinica di molti professionisti del settore medico e nutrizionale. L'utilizzo di questo protocollo nato per la gestione dell'epilessia sta prendendo sempre più piede e vi è una necessità sempre maggiore di formare nuovi specialisti nel campo.

12:20 Consapevolezza, Strategia e Decisioni di successo per i Professionisti della Salute Giacomo Catalani

Come impostare la propria strategia professionale e come agire in un mercato in piena rivoluzione? Su cosa investire e cosa evitare per operare con successo nel proprio lavoro? Strategie, decisioni e azioni per gli Operatori della Salute

12:40 Nutrizione e Antiaging, come fare prevenzione in cucina Hilary di Sibio

La Scienza della nutrizione ha lo scopo di Nutrire e di prevenire l'insorgenza delle patologie attraverso un corretto stile di vita ed una nutrizione adeguata: ovvero sana e bilanciata per i fabbisogni reali dell'individuo ed altamente personalizzata! Ma in realtà, da buoni professionisti, comprendiamo bene che per farlo a pieno è necessario, non solo bilanciare e personalizzare la propria alimentazione, non basta conoscere le proprietà nutrizionali degli alimenti... ma è fondamentale, in primis per un nutrizionista, conoscere: il metodo di conservazione adeguato, la giusta tecnica di manipolazione, i metodi di conservazione ed infine il metodo di

cottura che sia adeguato applicare, per ogni singolo alimento, al fine di preservare al meglio le proprietà nutrizionali ...e affinché ci possa essere una reale PREVENZIONE” ed un reale effetto benefico ed Antiaging! Dunque sarà sufficiente la semplice elaborazione di una Dieta personalizzata per fare prevenzione? Qui entra in gioco la figura del “Nutrizionista in Cucina” il cui obiettivo è quello di unire i fondamenti scientifici in ambito Nutrizionale, che solo un Nutrizionista, Dietista o Dietologo conoscono, ed impiantarli in Cucina. Il fine è quello di forgiare una nuova professione, ancora poco conosciuta, quella appunto del Nutrizionista in Cucina. Un “Nutrizionista in Cucina” potrà conoscere le tecniche e avere le competenze tali da trasformare delle ricette iper-grasse e dannose per la nostra salute, seppur buone, in ricette super gustose ma che siano anche bilanciate e Anti-aging!

13:00 DISCUSSIONE

13:30 PRANZO

III SESSIONE - Moderatore: Fabrizio D'Agostino

14:30 Stress, surreni e resilienza in medicina funzionale ed anti aging Paolo Conforti

Da Cannon in poi lo stress ha definito l'importanza degli ormoni surrenalici nella gestione della salute e dell'invecchiamento di successo. Le surreni producono veri e propri ormoni salvavita che però al giorno d'oggi vengono secreti in maniera spesso impropria. Situazioni di stress condizionano molti assi ormonali come quello sessuale in primis e quello tiroideo poi. Capire lo stress, come interferisce col nostro organismo, come misurarlo, come gestirlo con tecniche fisiche, schemi alimentari, integratori, farmaci bioidentici ci permette di ritrovare una perdita resilienza. Conoscere, misurare, ragionare di conseguenza pone il terapeuta in condizioni di migliorare una vasta gamma di situazioni cliniche.

14:50 Come promuovere il personal brand online Bragantini/Lovallo

In un momento storico come questo, dove la comunicazione ed il posizionamento online è diventato fondamentale per tutti i professionisti, creare un proprio personal brand, ovvero essere riconosciuti come fonte autorevole del proprio settore, è diventato un vero investimento per arrivare al successo professionale di business nel medio e lungo termine. Analizzeremo spunti teorici e pratici per “creare una cassetta degli attrezzi” da portarsi a casa ed essere subito operativi. Affronteremo argomenti importanti come: marketing, comunicazione e social network

15:10 Micronutrizione ad alto impatto per la detossicazione epatica Maurizio Salomone

L'alimentazione e lo stile di vita moderno sottopongono il fegato ad un extra lavoro per catabolizzare gli additivi alimentari, gli xenobiotici, gli inquinanti e i farmaci. Anche lo stress e il cattivo funzionamento dell'apparato gastrointestinale contribuiscono a questo super lavoro aumentando le probabilità che si inneschi una degenerazione progressiva della funzionalità epatica. La NAFLD è il primo passo di questo percorso e raramente il problema viene affrontato in modo adeguato. La medicina e la nutrizione funzionale attribuiscono una grande importanza al sostegno della funzione epatica e propongono interventi specifici di tipo dietetico, di life-style ed una integrazione ad alto impatto in grado di migliorare la qualità di vita e rafforzare salute e performance di ogni individuo.

15:30 Come riconoscere e trattare i Disturbi del Comportamento Alimentare Laura Crugnola

Pensare che il trattamento dei Disturbi del Comportamento Alimentare (DCA) sia compito esclusivo di figure professionali come Psicologi o Psichiatri può essere riduttivo, poiché anche il Biologo nutrizionista svolge un

ruolo chiave nel ripristino dell'equilibrio perso tra cibo ed emozioni. Ma quali sono i segnali da captare per riconoscere i pazienti con DCA? Come deve agire il Nutrizionista per gestire tali casi nella pratica ambulatoriale?

15:50 Interferenti endocrini: come il bisfenolo altera l'adipogenesi Francesca Trasimeno

Gli EDCs (Endocrine-Disrupting Chemicals) sono composti chimici ubiquitari capaci di interferire con il sistema endocrino e con le normali funzioni metaboliche. Sono contenuti in prodotti differenti di uso quotidiano (plastiche, oggetti elettronici, cosmetici, tessuti, ecc.) e possono accumularsi nella polvere, negli alimenti e diffondere nell'ambiente, provocando l'insorgenza di varie patologie se vi è un'esposizione cronica e latente. Tra gli EDCs più comuni e altamente dibattuti vi è: il Bisfenolo A (BPA), contenuto principalmente nelle plastiche. Diversi studi in vitro mostrano la probabile correlazione con l'insorgenza di malattie metaboliche, in particolare l'obesità. Il suo effetto obesogeno è stato analizzato sulla linea cellulare di pre-adipociti murini 3T3-L1, evidenziando disfunzioni sul processo di adipogenesi, aumentando il numero dei pre-adipociti e il contenuto lipidico degli adipociti maturi, generando cambiamenti sull'espressione di geni marker dell'adipogenesi. Vi sono anche diverse indagini epidemiologiche, in particolare quella condotta in una scuola di Shangai a confermare la probabile correlazione tra i livelli di BPA nei campioni di urina e i casi di sovrappeso tra gli studenti in età scolare. Nonostante negli ultimi anni siano stati approfonditi gli studi sui potenziali effetti degli EDCs, vi sono ancora pareri discordanti a riguardo; tuttavia dai risultati riportati dalla letteratura scientifica è possibile affermare che vi è un effettivamente un legame fra l'esposizione prolungata al BPA a basse dosi e l'insorgenza di malattie metaboliche e che questo composto, quindi, può contribuire insieme ad altri fattori di rischio alla predisposizione all'obesità.

16:10 DISCUSSIONE

16:30 CHIUSURA LAVORI