

4° CONGRESSO NAZIONALE



dal

cibo

alle

diete

Per un invecchiamento in salute

TORINO, 25 NOVEMBRE 2022
AUDITORIUM TEATRO VITTORIA

caro collega,

una sana alimentazione riveste un'importanza fondamentale per la salute, durante tutte le età della vita. Secondo l'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS), nutrizione adeguata e salute sono da considerarsi diritti umani fondamentali, strettamente correlati l'uno all'altro.

Al fine di preservare un benessere prolungato per tutto l'arco della vita una dieta corretta non dovrebbe escludere nessun cibo – eccezione fatta per allergie e intolleranze – ed essere ricca di alimenti, completa e varia, come la ben nota Dieta Mediterranea, dal 2010 riconosciuta dall'UNESCO patrimonio dell'umanità. Risulta pertanto evidente che la scelta di una dieta deve essere sempre fatta con prudenza e rigore scientifico, al fine di evitare conseguenze dannose per il nostro organismo.

È noto che una corretta nutrizione, associata ad una regolare attività fisica, costituisce la base della prevenzione di moltissime patologie, e di gestione e trattamento di molte altre. Secondo dati dell'OMS l'alimentazione non corretta e la sedentarietà sono tra i maggiori responsabili dei numerosi morti per malattie cardiache ed ictus cerebrale. Anche la prevenzione di malattie molto diffuse quali l'osteoporosi può essere influenzata da uno stile alimentare sano e bilanciato, così come il sonno e il microbiota intestinale possono condizionare la capacità di metabolizzare il cibo ed esserne a loro volta condizionati, creando una relazione circolare più o meno virtuosa.

Sappiamo che mangiare non vuol dire solo introdurre nutrienti ma che all'azione del mangiare sono correlati altri aspetti quali il gusto del cibo che mangiamo, la sua masticazione, la sensazione di piacere e benessere, il desiderio di socialità. La relazione tra cibo, bocca e cervello è una relazione complessa in cui le influenze reciproche possono condizionare molto il nostro stato di salute generale.

Vitamine, probiotici, sali minerali, fibre e proteine sono sostanze contenute nel cibo che hanno lo scopo di migliorare il funzionamento dell'organismo e favorire lo stato di benessere dell'individuo. Questi nutrienti li ritroviamo nella famiglia dei cosiddetti "integratori alimentari", che comprendono anche alcuni vegetali, erbe e derivati, le cui proprietà sono note fin dall'antichità. Un testo di legge regola in Italia il vastissimo ambito degli integratori (se ne contano a migliaia), il cui utilizzo deve essere sempre fatto in modo attento e controllato.

La cura quotidiana della nostra alimentazione è fondamentale per la nostra salute e il nostro benessere psico-fisico. Scopo del convegno è illustrare, attraverso le tre sessioni in cui è articolato, alcune delle strategie necessarie affinché ciò si realizzi.

Vittoria Tibaldi

Dirigente Medico, SC Geriatria U,
A.O.U. Città della Salute e della Scienza di Torino

Programma Scientifico



- 8:30-9:00 Registrazione dei partecipanti
- 9:00-9:15 Saluti e introduzione ai lavori
Vittoria Tibaldi
- 9:15-9:45 *Letture "Malnutrizione e sarcopenia nell'anziano"*
Simona Bo
Presenta: **Mario Bo**

1° SESSIONE

- Moderatore: **Mario Bo**
- 9:45-10:10 Dieta mediterranea e oltre: esempi di regimi alimentari sani
Etta Finocchiaro
- 10:10-10:35 La dieta nelle Linee Guida della prevenzione cardiovascolare
Claudio Cimminiello
- 10:35-11:00 Cognitività e stile di vita: noi siamo quello che mangiamo?
Massimiliano Massaia
- 11:00-11:30 Coffee break ☕

2° SESSIONE

- Moderatore: **Fabio Di Stefano**
- 11:30-11:55 *Cibo e cervello: storia di un rapporto complesso*
Giovanni Abbate Daga
- 11:55-12:20 *Microbiota e alimentazione: la salute passa attraverso il nostro intestino*
Gianluca Isaia
- 12:20-12:45 *Importanza della nutrizione nella prevenzione dell'osteoporosi*
Marco Di Stefano
- 12:45-14:00 Light lunch ☕
- 14:00-14:30 *Letture "Verdure ed erbe spontanee della Dieta Mediterranea dalla Mesopotamia alla Sicilia: folklore o nutraceutici del futuro?"*
Andrea Pieroni
Presenta: **Vittoria Tibaldi**



3° SESSIONE

- Moderatore **Nicoletta Aimonino**
- 14:30-14:50 Relazione tra salute orale, funzione masticatoria ed alimentazione
Stefano Carossa
- 14:50-15:10 Cibo e sonno: uno stretto legame di salute
Alessandro Cicolin
- 15:10-15:30 Integratori alimentari, cibi funzionali, "super food": facciamo chiarezza
Giuseppe Malfi
- 15:30-15:50 Non solo dieta: sinergia tra cibo e attività fisica
Amir Lafdaigui
- 15:50-16:00 Conclusione dei lavori e compilazione questionari ECM

Comitato Promotore

SC Geriatria U, A.O.U. Città della Salute e della Scienza di Torino

Comitato Scientifico

Mario Bo, Vittoria Tibaldi

Responsabile Scientifico

Vittoria Tibaldi

sede

Auditorium Teatro Vittoria

Via Antonio Gramsci, 4 - Torino

5 Crediti ECM

per tutte le professioni sanitarie, per la partecipazione in modalità residenziale

7,5 Crediti ECM

per tutte le professioni sanitarie, per la partecipazione in modalità FAD sincrono/webinar

Piattaforma ECM: auxiliaiuris.salavirtuale.com

Relatori e moderatori



Giovanni Abbate Daga — Torino
Professore Ordinario di Psichiatria presso il Dipartimento di Neuroscienze dell'Università di Torino.



Nicoletta Aimonino Ricauda — Torino
Medico Geriatra, già responsabile S.S.C.V.D. Ospedalizzazione a Domicilio, A.O.U. Città della Salute e della Scienza di Torino.



Mario Bo — Torino
Direttore SCU Geriatria, A.O.U. Città della Salute e della Scienza, Torino. Dipartimento di Scienze Mediche, Università degli Studi di Torino. Presidente SIGG Piemonte e Valle d'Aosta.



Simona Bo — Torino
Professore Associato, Medico Dipartimento di Scienze Mediche, Università di Torino.



Stefano Carossa — Torino
Presidente del C.I.R. Dental School dell'Università degli Studi di Torino.



Alessandro Cicolin — Torino
Direttore Centro di riferimento Regionale per i Disturbi del Sonno, A.O.U. Città della Salute e della Scienza di Torino.



Claudio Cimminiello — Torino
Comitato Scientifico Fondazione Arianna. anticoagulazione.it



Fabio Di Stefano — Verbania
Direttore S.C. Medicina Interna, Ospedale Castelli, Verbania.



Marco Di Stefano — Torino
Dirigente Medico Ambulatori Dipartimentali-Attività di Densitometria Dipartimentale, Dipartimento di Medicina Generale e Specialistica, A.O.U. Città della Salute e della Scienza di Torino.



Etta Finocchiaro — Torino
Responsabile area oncologica SCDNC, A.O.U. Città della Salute e della Scienza di Torino.



Gianluca Isaia — Torino
Dirigente Medico, SC Geriatria U, A.O.U. Città della Salute e della Scienza di Torino.



Amir Lafdaigui — Torino
Socio fondatore e Amministratore Delegato Mind to Move. Laureato in Scienze Motorie e Sportive, formatore internazionale.



Giuseppe Malfi — Torino
Presidente Associazione Italiana di Dietetica e Nutrizione Clinica (ADI).



Massimiliano Massaia — Torino
Dirigente medico Geriatra, S.C Geriatria U, Responsabile ambulatorio CDCD, A.O.U. Città della Salute e della Scienza di Torino.



Andrea Pieroni — Torino
Professore di Etnobotanica, Università di Scienze Gastronomiche di Pollenzo.



Vittoria Tibaldi — Torino
Dirigente Medico, S.C Geriatria U, A.O.U. Città della Salute e della Scienza di Torino.



L'accreditamento ECM è rivolto a tutte le professioni sanitarie, esclusi gli studenti.

Requisiti per l'ottenimento dei crediti ECM:

- Presenza all'evento formativo documentata al 90%
- Registrazione, attraverso il proprio QR-Code, della presenza e degli orari di ingresso e uscita
- Superamento del Questionario di Apprendimento (almeno il 75% di risposte esatte)
- Compilazione della Scheda di Valutazione evento e della Scheda Anagrafica

- I requisiti di cui sopra saranno accertati dalla Segreteria Organizzativa, a cui dovrà essere consegnata, al termine dell'evento formativo, anche tutta la documentazione compilata.

Per maggiori informazioni su accreditamenti ECM e partecipazione in modalità FAD sincro/webinar consultare il nostro sito **congressi.clickled.it**

Segreteria Organizzativa Clickled Srl

✉ segreteria@clickled.it
🌐 congressi.clickled.it

con il Patrocinio di



con il contributo non condizionato di



Sviluppiamo integratori da più di 25 anni

