



## **EVENTO FAD: MANUALE DI NUTRIZIONE PER PROFESSIONISTI SANITARI**

### **1. Abstract**

Se in passato nutrirsi era una necessità, oggi rappresenta un'esigenza di appagamento puramente edonistica. Le stesse scelte alimentari sono profondamente cambiate e con esse gli stili di vita; ciò ha comportato un progressivo discostamento da un determinato schema tradizionale di alimentazione e di vita a favore di regimi alimentari sempre più frenetici e di abitudini profondamente sedentarie. Complice di questa trasformazione, un'industria alimentare sempre più specializzata a soddisfare le nuove e repentine esigenze delle famiglie moderne, spesso a scapito della salute e della qualità del prodotto commercializzato. In questo scenario, nuove discipline come la nutrigenetica e la nutrigenomica, hanno individuato una profonda correlazione tra cibo e DNA; ciò che mangiamo, è in grado di condizionare il nostro stato di salute e la probabilità di ammalarci. Anche l'efficienza del nostro sistema immunitario e la mutua relazione tra microbiota intestinale e organismo umano sono condizionate dal nostro modo di alimentarci. Pertanto, opportune scelte alimentari, saranno fondamentali a tutte le età, dal concepimento all'età avanzata; al fine di garantire un corretto accrescimento prima e il mantenimento di un buono stato di salute dopo, per una vita più sana e longeva. Questo progetto editoriale ha lo scopo di indirizzare i professionisti sanitari verso una competenza e consapevolezza dell'importante ruolo che l'alimentazione e un corretto stile di vita svolgono sul benessere psico-fisico a tutte le età.

### **2. Programma**

1. PRINCIPI DI NUTRIZIONE
  - 1.1. ALIMENTAZIONE E NUTRIZIONE
  - 1.2. LE CARATTERISTICHE DEI NUTRIENTI
2. ALIMENTAZIONE TRA PASSATO E PRESENTE
  - 2.1 LA DIETA MEDITERRANEA TRA PASSATO E PRESENTE
  - 2.2 CARATTERISTICHE DELLA DIETA MEDITERRANEA
  - 2.3 LA DIETA MEDITERRANEA OGGI
3. NUTRIGENOMICA E NUTRIGENETICA
4. ALIMENTAZIONE E SALUTE
  - 4.1. NUTRIENTI E SISTEMA IMMUNITARIO
  - 4.2. ALIMENTAZIONE E PREVENZIONE
  - 4.3. ALIMENTAZIONE E LONGEVITA'
5. IL MICROBIOTA INTESTINALE
  - 5.1. CHE COS'È IL MICROBIOTA INTESTINALE
  - 5.2. ORIGINE DEL MICROBIOTA INTESTINALE
  - 5.3. LE FUNZIONI DEL MICROBIOTA INTESTINALE
  - 5.4. EFFETTO DELLA DIETA SUL MICROBIOTA INTESTINALE
  - 5.5. PROBIOTICI
6. ALIMENTAZIONE NELLE VARIE FASI DELLA VITA
  - 6.1. GRAVIDANZA E ALLATTAMENTO
  - 6.2. INFANZIA
  - 6.3. ADOLESCENZA
  - 6.4. ETÀ ADULTA
  - 6.5. MENOPAUSA
  - 6.6. INVECCHIAMENTO
7. ALIMENTAZIONE DI GENERE



Eboocecm.it è un servizio Bookia srl, Piazza Deffenu 12, 09125 Cagliari, P.I. 03787400922

7.1. MEDICINA DI GENERE E NUTRIZIONE

8 LINEE GUIDA PER UNA SANA ALIMENTAZIONE E UN CORRETTO STILE DI VITA

8.1 LIVELLI DI ASSUNZIONE DI RIFERIMENTO DI NUTRIENTI

8.2 LINEE GUIDA PER UNA SANA ALIMENTAZIONE SECONDO L'INRAN

8.3 STRUMENTI E STRATEGIE PER LA PROMOZIONE DI UNA CORRETTA ALIMENTAZIONE

8.4 L'ATTIVITA' FISICA

8.5 IL RUOLO DEL NUTRIZIONISTA

PAGG. 170 TOTALI

#### **DATI RELATORI E RESP. SCIENTIFICO**

- ***NB: Responsabili scientifici e relatori devono possedere una esperienza minima di 5 anni come docente e/o esperienza professionale diretta nei temi oggetto dello specifico evento formativo ecm***

#### **Arianna Corbu**

Biologa, ha conseguito il Dottorato di ricerca in Scienze Morfologiche, il Master in Alimentazione ed educazione alla salute ed il Master in Alimentazione consapevole. La sua attività si svolge a Bologna e in provincia di Modena. Si occupa di sovrappeso e obesità sia in età pediatrica che adulta. Elabora regimi alimentari personalizzati e specifici per patologie di varia natura e intolleranze. Effettua consulenze di educazione alimentare e nutrigenetica.