

ANTIAGING CON GUSTO

Formazione a Distanza

50 crediti ECM

Data inizio 20/1/2026 – Data fine 19/1/2027

Durata: 50 ore (34 documentazione scientifica, 16 ore approfondimento)

Professioni accreditate: tutte le professioni sanitarie

Responsabile scientifico e Docente: Dott.ssa Chiara Manzi

Obiettivo formativo: SICUREZZA E IGIENE ALIMENTARI, NUTRIZIONE E/O PATOLOGIE CORRELATE

PROGRAMMA

SE immaginiamo una forbice completamente aperta, ai cui vertici sono collocati da un lato gli studiosi, i medici, i nutrizionisti e i soggetti che finora avevano gestito il sapere scientifico, e dall'altro coloro che ne erano i meri utilizzatori, scopriamo che le lame si stanno avvicinando, riducendo quella distanza. Il punto di contatto è il progetto di Chiara Manzi dove la conoscenza scientifica raggiunta sul tema dell'alimentazione e del suo rapporto con il benessere delle persone si unisce a un altro tipo di competenza, quella relativa alla manipolazione e al trattamento del cibo, che, utilizzando nuove tecniche e tecnologie, figlie anch'esse di uno studio non meno rigoroso del precedente, avrà come risultato un cibo salutare e dal sapore appagante.

I nuovi attori sono quindi ricercatori scienziati e ricercatori gastronomi, specialisti dell'una e dall'altra branca che, unendo le forze, le culture e le esperienze, danno vita a quella rivoluzione che porterà sulle tavole di ognuno la conoscenza e la guida per mangiare bene e sano.

È questo il terreno che, seppure non del tutto inesplorato, consente ancora ampi margini di ricerca e intervento. È dalla combinazione di questi saperi che nasce la nuova scienza dello stare in cucina, di come preparare i cibi, come accostarli, suddividerli, cuocerli o renderli appetibili, presentarli, proporli, in termini temporali e di suddivisione in porzioni, come utilizzare la componente bioattiva positiva e limitare quella negativa.

Una nuova scienza, fatta non di algide regole e formule, ma vibrante e fantasiosa, rigorosa e innovativa: la buona scienza della nutrizione. Non più «fast food», ormai definitivamente sconfitto da conoscenza e consumatori, non solo «slow food», grande iniziatore della scoperta di un possibile, rinnovato e diverso modo di rapportarsi al cibo, ma «right food»: il cibo giusto, che dà benessere al palato e alle cellule più remote dell'organismo.

La nutrizione in cucina, dunque, ma non per farci vivere perennemente in una farmacia, bensì per sfatare miti, affermare nuove verità che coniugheranno benessere metabolico con benessere gustativo, realizzando l'autentico stato di benessere, ossia quella condizione di intima soddisfazione psicofisica che rappresenta uno degli obiettivi della vita di tutti. La buona nutrizione, che nasce dalla buona ricerca, che individua la buona cucina.

Non solo scienziati, quindi, ma anche produttori, imprenditori della trasformazione, nonché distributori, esperti gastronomi, cuochi e infine anche tutti noi, amanti della cucina. Un terreno innovativo dove ognuno viene non solo messo in condizione di conoscere e decidere come comportarsi, cosa mangiare e come prepararlo, ma anche dove ognuno può liberare la sua fantasia creativa per costruirsi la propria buona alimentazione.



AKESIOS
FORMAZIONE & CONGRESSI GROUP

- CHIARA MANZI Antiaging con gusto
- ABETE I. Energy Restricted diets based on a distinct food selection affecting the glycemic index induce different
- BENETOU V. et al., Conformity to traditional Mediterranean diet and cancer incidence the
- COLE M. G. et al. Dietary fatty acids and the aging brain. *Nutr Rev.*, 2010,(68) pp. 102–111.
- DE MUNTER J.S. et al. Whole grain, bran and germ intake and risk of type 2 diabetes a prospective cohort
- FIELDING et al., 2005. Increased in plasma lycopene concentration after consumption of tomatoes cooked with oil.
- JOSEPH J., et al. Nutrition, Brain Aging, and Neurodegeneration. *J Neur.* 2009, 29 (41), pp. 12795–12801.
- KASTORINI-et-al-2011-the-effect-of-mediterranean-diet-on-metabolic-syndrome-and-its-components
- KRIS-ETHERTON-et-al-2002-fish-consumption-fish-oil-omega-3-fatty-acids-and-cardiovascular-disease
- PIERCE J.P. Influence of a diet very high in vegetables, fruit, and fiber and low in fat on
- SHAI I. et al. Weight Loss with a Low-Carbohydrate, Mediterranean or Low-fat Diet. *The New Eng J*
- SHU XO et al., Soy food intake and breast cancer survival. *JAMA.* 2009 302(22) pp. 2437-2443.
- SREEKUMAR-et-al-2002-impact-of-high-fat-diet-and-antioxidant-supplement-on-mitochondrial-functions-and-gene-transcripts
- SUN-et-al-2007-a-prospective-study-of-trans-fatty-acids-in-erythrocytes-and-risk-of-coronary-heart-disease
- the-italian-national-food-consumption-survey-inran-scai-2005-06-main-results-in-terms-of-food-consumption
- ZAMPELAS-et-al-2005-fish-consumption-among-healthy-adults-is-associated-with-decreased-levels-of-inflammatory-markers



Akesios Group S.r.l.
Via Cremonese, 172 - 43126 Parma
Tel. 0521.647705 - Fax 0521.1622061
C.F. e P. IVA 04132180268 - Cap Soc. 10.000€ i.v.
www.akesios.it - e-mail: info@akesios.it
Iscrizione all'Albo Nazionale Provider ECM N° 403



COGNOME	NOME	PROFESSIONE	DISCIPLINA	ENTE DI APPARTENENZA LIBERA PROFESSIONE	DESCRIZIONE ATTIVITA' PROFESSIONALE/FORMATIVA
MANZI	CHIARA	DIETISTA		LIBERO PROFESSIONISTA	DIRETTORE SCIENTIFICO ACCADEMIA EUROPEA DI MEDICINA CULINARIA

Il provider dichiara ai sensi dell'art. 76 del DPR n.445/2000:

- di aver fornito all'interessato l'informativa sul trattamento dei dati personali (art. 13 del Regolamento europeo 2016/679; artt. 68, 70, 76, 96 Accordo Stato-Regioni 2017 "La formazione continua nel settore salute"- Rep. Atti 14/CSR del 2.2.2017 - Par. 4.6, lett. j) Manuale Nazionale di Accredimento per l'Erogazione di Eventi ECM);
- di aver informato l'interessato che il programma dell'evento ECM, di cui le suddette informazioni contribuiscono a formarne il contenuto minimo, verrà inserito nel catalogo degli eventi E.C.M. tenuto dall'ente accreditante;

Dott.ssa Chiara Manzi

Chiara Manzi è un'esperta di spicco nel panorama della nutrizione e della medicina culinaria in Italia. Attualmente ricopre il ruolo di Direttore Scientifico presso l'Accademia Europea di Medicina Culinaria.

Formazione Accademica

Il suo percorso formativo ha una forte impronta internazionale:

- Ha conseguito la Laurea in Nutrizione Umana e Dietetica presso l'Università di Navarra, in Spagna, con la votazione di 30/30.
- Ha frequentato la Tufts University di Boston nel 2010.
- Ha ottenuto un Master di primo livello in Facility Management presso l'Università Campus Bio-Medico di Roma (2005-2007).

Esperienza Professionale e Docenza

La sua carriera è caratterizzata da una costante attività di ricerca e insegnamento universitario:

- **Docenza Universitaria:** Collabora come esperta in diversi atenei, tra cui l'Università di Milano Bicocca (Docente di Divulgazione Scientifica), l'Università di Ferrara (Collaboratore alla docenza di Medicina Culinaria) e l'Università di Roma Tor Vergata (Nutrizione Antiaging).
- **Ricerca e Istituzioni:** È stata promotrice di ricerche in collaborazione con l'Università di Parma presso la Cucina Evolution Academy. Ha inoltre coordinato progetti per il Ministero della Salute e agisce come Ambassador per l'EFSA (European Food Safety Authority).
- **Media:** È un volto noto della divulgazione scientifica televisiva, avendo curato rubriche settimanali per la RAI (Medicina Culinaria e Benessere in Cucina) e per Mediaset (TG4).

Divulgazione e Pubblicazioni

Autrice prolifica e ricercatrice attenta ai temi della longevità e della sicurezza alimentare, Chiara Manzi ha pubblicato numerosi libri e studi scientifici:

- **Opere principali:** Tra i suoi libri si distinguono *"Antiaging con gusto"* (Sperling & Kupfer), *"Cucina Evolution"*, *"Medicina Culinaria"* (edito da Zanichelli) e testi tecnici sull'acrilammide, sostanza su cui ha presentato ricerche a livello internazionale.
- **Riconoscimenti:** Nel 2022 ha ricevuto l'*Excellent Abstract Award from Overseas* a Tokyo per i suoi studi sull'acrilammide e, nel 2018, il Premio Oscar della Salute nel campo dell'alimentazione.

Dal 2009 presiede l'Associazione per la Sicurezza Nutrizionale in Cucina, confermando il suo impegno nel coniugare il piacere del cibo con la salute e la prevenzione.