

Programma dell'evento FAD

Microbiota e salute mentale: ruolo dello stile di vita nell'asse intestino–cervello

1. Fondamenti: asse intestino–cervello

Introduzione all'asse intestino–cervello, con definizione e descrizione delle sue principali componenti: sistema nervoso centrale (SNC), sistema nervoso enterico (ENS), sistema immunitario, asse ipotalamo–ipofisi–surrene (HPA) e microbiota. Focus sul legame tra microbiota e salute mentale.

2. Microbiota intestinale: cosa fa e perché conta

Analisi del microbiota intestinale e delle sue funzioni principali. Differenza tra eubiosi e disbiosi, produzione di metaboliti chiave (acidi grassi a catena corta – SCFA), vitamine e neurotrasmettitori, nonché ruolo nella preservazione dell'integrità della barriera intestinale. Rilevanza per la salute mentale.

3. Meccanismi di comunicazione intestino–cervello

Approfondimento delle vie di comunicazione tra intestino e cervello: via neurale (nervo vago e ENS), via immunitaria (citochine, lipopolisaccaridi e permeabilità intestinale), via metabolica (SCFA) e produzione di neurotrasmettitori microbici come GABA e serotonina. Implicazioni per la salute mentale.

4. Fattori che modellano il microbiota

Panoramica sui fattori che influenzano il microbiota intestinale, distinguendo tra elementi non modificabili (genetica, tipo di parto, allattamento) ed elementi modificabili (alimentazione, attività fisica, uso di farmaci e antibiotici, stress). Collegamento con il benessere mentale.

5. Nutrizione e microbiota

Ruolo dell'alimentazione nella modulazione del microbiota. Analisi della dieta mediterranea, dei regimi vegetariani, dell'impiego di prebiotici, probiotici e alimenti fermentati (psicobiotici). Focus sugli alimenti chiave: fibre, polifenoli e grassi insaturi, in relazione alla salute mentale.

6. Esercizio fisico e microbiota

Effetti dell'attività fisica sulla diversità microbica, sulla produzione di SCFA, sull'infiammazione e sulla risposta allo stress. Evidenza della sinergia tra dieta ed esercizio fisico nella modulazione dell'asse intestino–cervello e della salute mentale.

7. Microbiota e disturbi psichici

Relazione tra alterazioni del microbiota e disturbi psichici quali depressione, ansia, burnout e stress cronico. Analisi dei meccanismi coinvolti: neuroinfiammazione, asse HPA, metabolismo del triptofano e della serotonina, alterazioni della barriera intestinale.

8. Implicazioni cliniche e preventive

Applicazioni pratiche e cliniche delle evidenze disponibili. Interventi integrati sullo stile di vita, educazione terapeutica, approccio multidisciplinare e personalizzazione delle strategie preventive e di supporto alla salute mentale.

9. Limiti delle evidenze e prospettive future

Discussione critica dei limiti delle attuali evidenze scientifiche: eterogeneità degli studi, variabilità del microbioma individuale e presenza di fattori confondenti. Presentazione delle principali linee di ricerca future e del potenziale degli interventi personalizzati

ACCREDITAMENTO FNOB - ID Provider: 6179

ID EVENTO: 473476

NUMERO CREDITI ECM:3,0

OBIETTIVO FORMATIVO: 18

RESPONSABILE SCIENTIFICO: Salvatore Russolillo

PARTECIPANTI PREVISTI: 2000

CORSO COSTO IN EURO: gratuito

DESTINATARI: Biologi

NOME COGNOME	PROFESSIONE	DISCIPLINA	ENTE DI APPARTENENZA/LIBERA PROFESSIONE	DESCRIZIONE ATTIVITA' PROFESSIONALE/FORMATIVA
Russolillo Salvatore	Biologo	Scienze dell'alimentazione	Università telematica Pegaso	<ul style="list-style-type: none"> • Docente master di ii livello in Neuropsicologia dell'eta' evolutiva presso Pegaso (nei moduli 1. Neuropsichiatria infantile; 2. Principi Introduttivi; 3. Prevenzione e promozione alla salute; 4. Organizzazione Funzionale cerebrale: aree specializzate, circuiti e connettività, Integrazione funzionale) da giugno 2024 in corso • Cultore della materia in psicologia dello Sport presso universita' telematica san Raffaele corso di laurea scienze motorie e Magistrale l 22 lm 67 da maggio 2022 in corso • Tutor universitario corso di laurea scienze motorie l 22 Presso universita' telematica san Raffaele Da aprile 2020 in corso

