

Progetto stili di vita

Il ruolo dell'alimentazione nella prevenzione e cura delle malattie cronico degenerative

Scegliere un cibo sano non è solo questione di grassi e calorie: è ormai certo che l'alimentazione è legata alla nostra salute e che almeno un terzo dei casi di tumore e numerose altre malattie cronico degenerative potrebbero essere evitate, se solo mangiassimo correttamente. Ma in che modo il cibo che mangiamo interagisce col nostro organismo e aumenta o riduce il rischio di ammalarsi?

Nel corso della serata si esporranno, in modo semplice e facilmente accessibile, i risultati di numerosi studi sull'argomento, dando un taglio, per quanto possibile pratico, alla serata.

VENERDÌ 1 MARZO 2019



Negli ultimi anni abbiamo assistito a una vera e propria crociata mediatica contro i grassi. Alcuni però non sono dannosi, anzi sono indispensabili per il nostro organismo e vanno assunti regolarmente. La Società Italiana di Nutrizione Umana ha stimato che debbano costituire dal 20 al 35% delle assunzioni giornaliere. Non tutti i grassi però sono utili e salutari. Nel corso della serata impareremo quali grassi sia utile assumere e quali da evitare.

VENERDÌ 22 MARZO 2019

I GRASSI E LE VITAMINE LIPOSOLUBILI

MICROBIOTA INTESTINALE

Il ruolo fondamentale della flora batterica nella prevenzione e cura di numerose patologie

Il Microbiota Intestinale condiziona in modo decisivo la nostra salute. Dermatiti, psoriasi, asma, malattie autoimmuni, diabete, ipercolesterolemia, celiachia, stipsi, colon irritabile, artropatie, obesità, malattie cronico degenerative sono condizioni che possono trarre grande giovamento da un intestino in salute e da una terapia probiotica mirata. Nel corso della serata verranno esposti in modo semplice i punti cardine di questa innovativa e affascinante branca della medicina. Impareremo che i batteri non sempre sono pericolosi, ma preziosi alleati per la nostra salute.

VENERDÌ 29 MARZO 2019



Cosa sono le intolleranze alimentari? Come riconoscerle? Come prevenirle? Come curarle?

Nel corso della serata verrà data risposta a queste domande sviluppando in modo semplice e chiaro la tanto discussa e attuale problematica delle intolleranze alimentari.

VENERDÌ 10 MAGGIO 2019

INTOLLERANZE ALIMENTARI

Un approccio teorico e pratico per fare chiarezza

Relatore

Dr. Alessandro Scorba

Medico Chirurgo - Specialista in Idrologia Medica e Clinica Termale
 Università degli Studi di Milano - Master Universitario
 Internazionale in Nutrizione e Dietetica - Università di Ancona.

**LE CONFERENZE SITERRANNO ALLE ORE 20,30 - VIA L. SACCO, 5
 Salone Estense - Comune di Varese**