

# 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.

**MARTEDÌ 7 MAGGIO 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.*

**MARTEDÌ 14 MAGGIO 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.*

**MARTEDÌ 21 MAGGIO 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.

**MARTEDÌ 28 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 SI TERRANNO ALLE ORE 20,30 - VIA MOLINO, 2  
 Sala Tramogge Centro Convegni - BUSTO A.**