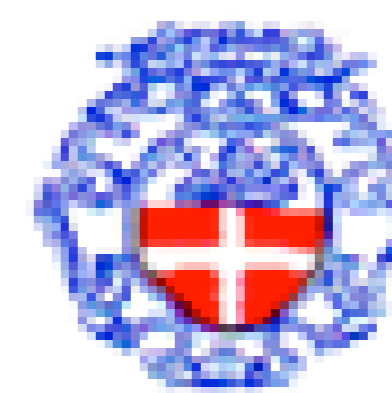




UNIVERSITÀ DEGLI STUDI DI  
PAVIA

# Cibo e salute: The MediterrAsian Diet



IDR «  
S. MARGHERITA'»



RESIDENZA UNIVERSITARIA  
BIOMEDICA  
FONDAZIONE COLLEGIO UNIVERSITARIO  
S. CATERINA DA SIENA

## INFORMAZIONI GENERALI

### Obiettivi formativi

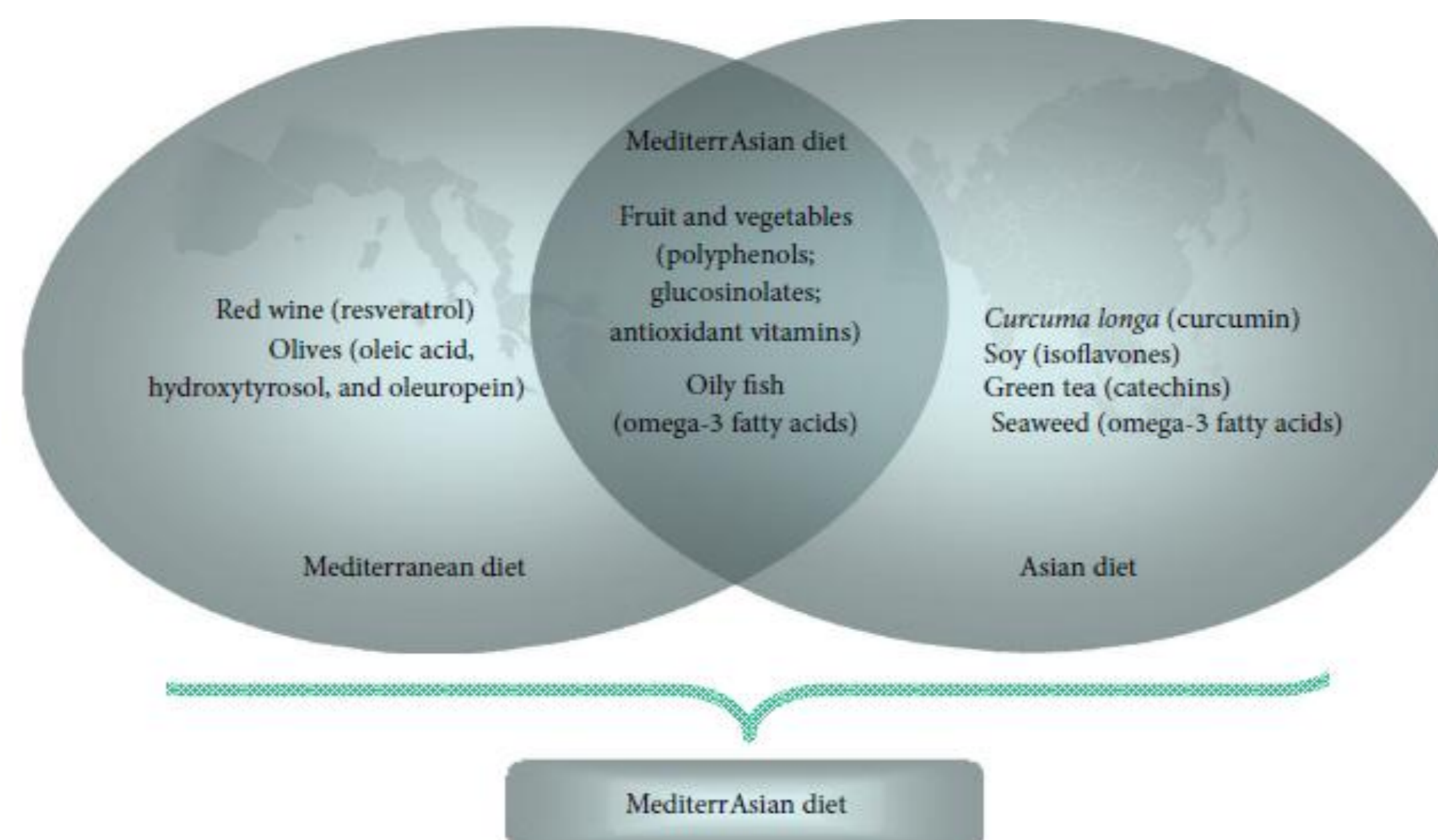
Confrontare i 2 stili alimentari che portano alla longevità attraverso i principali studi scientifici sull'argomento.

Si considereranno i rapporti fra alimentazione e cancro, fra alimentazione e geni (nutri genomica e nutri genetica), fra alimentazione e patologie cardiovascolari prendendo in considerazione studi clinici sull'argomento. Di questi si discuterà il disegno e l'analisi statistica sulla valutazione dell'effetto della dieta, si considereranno le meta analisi e le revisione sistematiche.

### Comitato scientifico

Prof.ssa Mariangela Rondanelli,  
ASP Santa Margherita di Pavia

Prof.ssa Luisa Bernardinelli,  
Università degli Studi di Pavia



### Sede del corso

Residenza Universitaria Biomedica  
Fondazione Collegio Universitario S.  
Caterina da Siena  
via L. Giulotto, 12 - Pavia.

## PROGRAMMA DEL CORSO

### 20 gennaio 2017 – 4 ore

#### 14.00: Introduzione al corso

Prof.ssa Mariangela Rondanelli, Prof.ssa Luisa Bernardinelli, Prof.ssa Elisa Fazzi

#### Titolo: La dieta mediterranea

- 14.30 : La storia, i principi e le basi scientifiche
- 15.30: La piramide alimentare e stile di vita
  - Cereali non raffinati
  - Legumi e vegetali
  - Olio di oliva
  - Vino rosso e antiossidanti
  - Frutta secca
- 17.00: Esercitazioni pratiche: una giornata alimentare nel rispetto dei principi della dieta mediterranea

#### Relatore: Dott.ssa Chiara Bologna, Dietista clinica.

Dipartimento di Sanità pubblica, Medicina Sperimentale e Forense

Università di Pavia

ASP Istituto di Cura Santa Margherita, Servizio Endocrino Nutrizionale

### 27 gennaio 2017 – 4 ore

#### Titolo: La dieta vegetariana e vegana

- 14.00: La piramide alimentare nella dieta vegetariana e vegana a confronto
- 14.30: I potenziali benefici
  - Malattie cardiovascolari
  - Ictus
  - Tumori
- 15.00: Le potenziali criticità
  - Difficoltà nella reperibilità degli alimenti
  - Eccesso di grassi vegetali e prodotti conservati
  - Carenze vitaminiche, minerali e amminoacidiche
- 16.00: La supplementazione di micronutrienti
- 17.00: Esercitazioni pratiche: una giornata alimentare nel rispetto dei principi della dieta mediterranea

#### Relatore: Dott.ssa Milena Faliva, Dietista clinica.

Dipartimento di Sanità pubblica, Medicina Sperimentale e Forense

Università di Pavia

ASP Istituto di Cura Santa Margherita, Servizio Endocrino Nutrizionale

#### Per conferma:

e-mail : [biomedica.segreteria@collegiosantacaterina.it](mailto:biomedica.segreteria@collegiosantacaterina.it)

telefono: 0382 516762

### 3 febbraio 2017 – 4 ore

#### Titolo: Asian Diet

- 14.00: I potenziali benefici della Asian diet
- 16.00: I principali alimenti e antiossidanti
  - I curcuminoidi della curcuma
  - I gingeroli dello zenzero
  - Gli isoflavoni della soia
  - Le catechine del te verde
  - Gli omega 3 delle alghe

#### Relatore: Dott.ssa Milena Faliva, dietista clinica.

Dipartimento di Sanità pubblica, Medicina Sperimentale e Forense

Università di Pavia

ASP Istituto di Cura Santa Margherita, Servizio Endocrino Nutrizionale

### 10 febbraio 2017 – 4 ore

#### Titolo: Western diet. La dieta occidentale

- 14.00: le principali criticità
- 15.00: patologie e abitudini alimentari scorrette
  - alimenti ad elevato contenuto energetico
  - sale e ipertensione
  - acidi grassi saturi e patologie cardiovascolari
  - zuccheri e diabete mellito di tipo 2
  - effetti del consumo eccessivo di alcol
  - additivi e conservanti

#### Relatore: Dott. Mara Nichetti, Dietista clinica.

Dipartimento di Sanità pubblica, Medicina Sperimentale e Forense

Università di Pavia

ASP Istituto di Cura Santa Margherita, Servizio Endocrino Nutrizionale

### 17 febbraio 2017 – 4 ore

#### Titolo: La logica della ricerca scientifica. Aspetti metodologici

- 14.00: Scientometria
- 14.30: Gli indicatori bibliometrici
- 15.30: La valutazione della ricerca
- 16.00: Database scientifici e citazioni
- 16.30: Analisi critica e metodologica di un articolo.
- 17.00: Revisioni narrative, sistematiche e metanalisi

#### Relatore: Dott. Simone Perna, Dottore di ricerca.

Dipartimento di Sanità pubblica, Medicina Sperimentale e Forense

Università di Pavia

ASP Istituto di Cura Santa Margherita, Servizio Endocrino Nutrizionale