



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

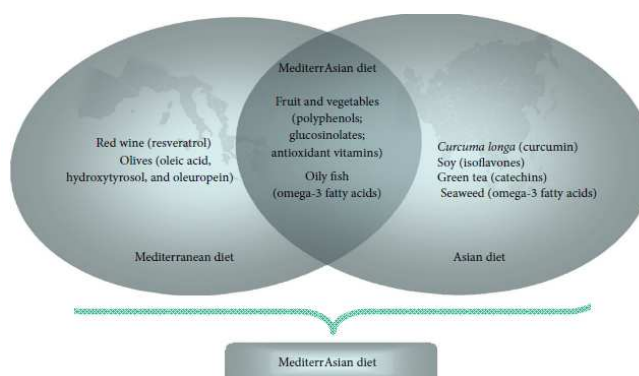
Confrontare i 2 stili alimentari che portano alla longevità attraverso i principali studi scientifici sull'argomento.

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

15 gennaio 2018 – 4 ore

14.30: Introduzione al corso

Prof.ssa Mariangela Rondanelli, Prof.ssa Luisa Bernardinelli

Titolo: La dieta mediterranea

- 14.45 : 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 Mara Nichetti, Dietista clinica.

Dipartimento di Sanità pubblica, Medicina Sperimentale e Forense
Università di Pavia
ASP Istituto di Cura Santa Margherita, Servizio Endocrino Nutrizionale

22 gennaio 2018 – 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

29 Gennaio 2018 – 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
- 17.00: Esercitazioni pratiche: una giornata alimentare nel rispetto dei principi della dieta asiatica

Relatore: Dott.ssa Mara Nichetti, dietista clinica.

Dipartimento di Sanità pubblica, Medicina Sperimentale e Forense
Università di Pavia
ASP Istituto di Cura Santa Margherita, Servizio Endocrino Nutrizionale

5 febbraio 2018 – 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

12 febbraio 2018 – 4 ore

Titolo: La dieta mediterranea e la longevità

- 14.00: blu zones della longevità
- 14.30: deficit subclinici di nutrienti nell'anziano
- 15.30: Alimentazione e osteoporosi
- 16.30: Alimentazione e sarcopenia
- 17.00: Esercitazioni pratiche: una giornata alimentare nel rispetto dei principi della dieta mediterranea per un soggetto anziano

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