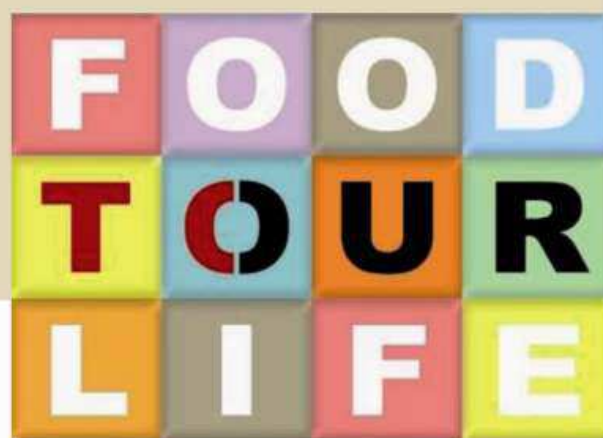


OPENDAYSSALUTE



12|14 NOVEMBRE 2014

Centro Congressi
della Stazione Marittima

TRIESTE

FOOD TOUR LIFE OPEN DAYS SALUTE 2014

AGENDA EVENTI

TRIESTE 12 – 14 Novembre 2014

Centro Congressi della Stazione Marittima

FIRENZE 5 – 7 Dicembre 2014

Le Pagliere e Giardino delle Scuderie Reali

BOARD SCIENTIFICO

A. De Cecco, F. Mazzotta, G. Zocchi

COORDINATORE PROGETTO TRIESTE

M. Bossi, Trieste

PAROLE CHIAVE

salute, prevenzione, corretto stile di vita,
alimentazione, sviluppo sostenibile,
equilibrio uomo-natura, produzione e
consumo consapevole, rispetto del territorio

PROGETTO E REALIZZAZIONE

T.M.T. Milano & ALPHA STUDIO Trieste

L'alimentazione: moda passeggera o reale strumento di salute e prevenzione?

Come è cambiata nel tempo, e come è possibile che il cibo, da amico e fonte di piacere, diventi "nemico" e causa di patologie non solo metaboliche ma anche degenerative e della sfera psico-emotiva?

E ancora, è possibile creare una linea di comunicazione tra mondo scientifico, professionisti del settore, e "persona comune", molto pratica ed applicabile nella vita quotidiana, sostituendo il concetto di "dieta" troppo spesso costrittivo e mortificante con quello di consapevole educazione alimentare?

Il progetto, partendo dalle scoperte scientifiche più recenti sul concetto del cibo, rivaluta il nutrimento quotidiano, non come "mera fonte calorica" ma come vero e proprio strumento di prevenzione e di mantenimento dello stato di salute.

Il paradosso dell'epoca in cui viviamo, sempre più frenetica nei ritmi lavorativi, negli obiettivi quotidiani da raggiungere, e nella modalità "fast" ed "easy" di alimentarsi, è caratterizzato dal fatto che il cibo, che ci accompagna ogni giorno, diventa esso stesso causa diretta o indiretta delle maggiori cause di morte. Sia esso nell'origine delle patologie di carattere metabolico (come l'obesità e il diabete mellito di tipo II), sia di quelle degenerative (malattie autoimmunitarie, e tumorali) o cardiovascolari (infarti e ictus).

Contrariamente a quanto si credeva in passato, la vita quotidiana e contestualmente lo stato di salute o malattia, è "il risultato" della continua

interazione tra il nostro DNA (per il 25-30%) e il nostro "ambiente" (per il 70-75%: stile di vita, alimentazione, attività fisica, individuale modalità di stressarsi etc.)

L'intervento precoce e consapevole su uno o più dei fattori "ambientali", si è visto essere in grado di favorire il mantenimento dello stato di salute (sia questo psico-fisico o metabolico), e garantire un invecchiamento di successo (lontano da patologie tipicamente legate all'eccesso di "benessere" del nostro tempo quale l'obesità, ma anche le alterazioni della sfera psico-emotiva e cognitiva).

Uno degli obiettivi del progetto, che presenta un'innovativa rete di interazione tra mondo scientifico (e professionisti del settore) e popolazione, è creare una informazione molto pratica, a disposizione di tutti, alla base di una consapevole modalità di vivere "pro salute", passando per l'alimentazione quotidiana.

Monica Bossi

OBIETTIVI

Ottenere gli ultimi aggiornamenti a carattere scientifico su nutrizione, nutraceutica e nutri genomica, epigenetica e valutazione dello stato di stress in medicina preventiva, potere dello sport.

RIVOLTO A

medici, nutrizionisti, biologi, farmacisti, psicologici e professionisti del settore salute

FACULTY

Lorenzo Bergami

Nutrizionista Biologo, Spec. in alimentazione e nutrizione umana, docente in Nutrizione Sportiva Personalizzata, Università San Raffaele, Roma, Scuola Sa.N.I.S. (Scuola di Nutrizione ed integrazione nello Sport)

Massimo Bonucci,

Medico chirurgo, specialista in Anatomia patologica ed Oncologia medica, Presidente A:R.T.O.I.(Associazione Ricerca Terapie Oncologiche Integrate), Roma

Monica Bossi

Medico Chirurgo, Spec in Medicina Interna, Medicina preventiva e Anti-Aging, Medicina Olistica e omeopatia presso l'Università di Urbino, Nutrizione, Docente in PNEI e Medicina Anti aging presso l'IMEB, Università di Chieti, dirigente medico presso reparto Pneumologia, Casa di cura Pineta del Carso, Trieste

Valerio Nobili

UO. Epatologia, Ospedale Pediatrico Bambino Gesù, Roma

Giovanni Occhionero

Corso di specializzazione in medicina biointegrata, IMEB, chimico farmaceutico, esperto in fitogenomica.

Filippo Ongaro

Medico Chirurgo, Direttore Scientifico Istituto di Medicina Rigenerativa e Anti-Aging s.r.l. (Ismerian), Treviso

Giacomo Pagliaro

biologo nutrizionista, spec. in Scienza dell'Alimentazione, docente di Nutrizione clinica presso l'Università degli studi, Camerino

CENTRO CONGRESSI STAZIONE MARITTIMA **Meeting dei professionisti della sanità**

MERCOLEDÌ, 12 NOVEMBRE

- 13.30 Accreditalamento dei partecipanti
14.30 Presentazione del progetto e introduzione
Monica Bossi

ALIMENTAZIONE E STILE DI VITA

l'interazione reciproca come fattore di equilibrio (o squilibrio) metabolico, fisico e psico emotivo

- 15.00 L'alimentazione quotidiana, quali le più frequenti abitudini sbagliate (fast live, non conoscenza del prodotto, della etichetta etc) Alimentazione che "infiamma"
M. Bossi

16.30 *Coffee Break*

- 17.00 Alimentazione e stress o stress e alimentazione?(Pnei e alimentare ne). Valutazione dello stress Cibo e emozioni
M. Bossi
18.00 Discussione

GIOVEDÌ' 13 NOVEMBRE

ALIMENTAZIONE E SALUTE

Moderatore: L. Bergami

- 09.30 Obesità: quali evidenze e prospettive. Obesità infantile: dati allarmanti, come prevenire. Obesità infantile, steatosi epatica, malattie epatiche (NAFLD).
Sindrome metabolica: leggenda o realtà
V. Nobili

11.00 *Coffee break*

ALIMENTAZIONE E SALUTE

- 11.30 Focus diabete
Il nostro intestino: portale per la nostra salute (o malattia).
Asse microbiota -fegato
G. Pagliaro

13.00 *Discussione*

13.30 *Colazione di lavoro*

- 14.30 Alimentazione e attività fisica
L. Bergami

- 16.00 L'importanza della nutrizione in oncologia: dalla prevenzione al supporto
M Bonucci

17.30 *Discussione*

VENERDI' 14 NOVEMBRE

ALIMENTAZIONE E PREVENZIONE

Moderatore: M. Bossi

- 09.30 Come è cambiata la nostra alimentazione?
Come si è adattato il nostro DNA?
Alimentazione in medicina preventiva
F. Ongaro

11.00 *Coffee Break*

- 11.30 Nutraceutica e nutrigenomica, fitogenomica
Integrazione alimentare
Nutrizione e equilibrio ormonale
G. Occhionero

13.00 *Discussione*

13.30 *Conclusioni*

CREDITI ECM 9,3

CENTRO CONGRESSI STAZIONE MARITTIMA **Incontro con i cittadini, giovani, meno giovani e giovanissimi**

A TAVOLA INSIEME

per capire, imparare, prendere coscienza

OBIETTIVI

Essere informati in modo semplice e pratico su cosa sia veramente il cibo nel duemilaquattordici.

Conoscere le sue potenzialità nocive e quelle terapeutiche.

Contribuire a creare una conoscenza individuale, per una consapevole scelta alimentare e di stile di vita.

Imparare che non è la "dieta", con la sua accezione mortificante e privativa, ma la corretta e motivata "educazione alimentare" che porta alla percezione del vivere quotidiano nella cura del proprio stato di salute psicofisico e metabolico. Ad ogni età

RIVOLTO A

tutti, giovani e meno giovani, giovanissimi, tutti quelli che desiderano mantenere il proprio stato di salute, informarsi sulle potenzialità di prevenzione del cibo, prendere coscienza dello stile di vita corretto e dell'attività fisica

MERCOLEDÌ, 12 NOVEMBRE

16.00 SAI FARE LA SPESA?

La Piramide Alimentare
facciamo la spesa
contiamo gli zuccheri
leggiamo l'etichetta

G. de Gavardo, ristoratore

16.45 TI SPIEGO L'EXTRAVERGINE

Assaggio guidato da

E. Parovel, produttore di olio

17.15 DI CHE FARINA SEI?

Varvello, produttore di farina

18.30 DIMMI COSA MANGI E TI DIRO'

Mangiare bene e bere si impara
oppure basta fare come ci piace?

F. Cheber, personal trainer

19.00 PERCHÉ "STARE A DIETA" FA INGRASSARE?

Intervista all'autore del libro

CENTRO CONGRESSI STAZIONE MARITTIMA
Incontro con i cittadini, giovani, meno giovani e giovanissimi

A TAVOLA INSIEME
per capire, imparare, prendere coscienza

GIOVEDI' 13 NOVEMBRE

- 10.30 **MERENDINA, MELA, DOLCE DELLA NONNA?**
Tra insegnamento, presa di coscienza e difficoltà.
- 11.15 **DISEGNAMO IL PRANZO ...**
Intervista all'autore del libro/fumetto sull'alimentazione corretta destinato ai bambini
- 11.30 **MI ALLENO, MANGIO, MI ALLENO oppure MANGIO, MI ALLENO, MANGIO?**
Alimentazione e attività fisica ricreativa e sportiva
L. Bergami, nutrizionista
- 16.00 **IL TRIANGOLO DELLE BERMUDA: POLTRONA, FRIGO, TV**
La televisione, i videogiochi e il telefonino: la sedentarietà
GD Bagatin, Psicologo
- 16.45 **SAI FARE LA SPESA?**
La Piramide Alimentare
Facciamo la spesa
Contiamo gli zuccheri
Leggiamo l'etichetta
E l'ambiente?
G. Occhionero
- 17.00 **MANGIO FUORI, ANZI NO, MANGIO A CASA .. .**
Il cibo pronto, il cibo di strada, la pizzeria, il ristorante e il fast food
Il cibo preparato in cucina con uno sguardo alla tradizione
Lo Chef
- 18.00 **MI SPIEGA, PER PIACERE ...**
nutrizione, health coaching, medicina preventiva, medicina e nutrizione sportiva, nutrizione in oncologia
Domande ai professionisti
-

INFORMAZIONI GENERALI

SEDE

Centro Congressi della Stazione
Marittima, Molo Bersaglieri 3, 34133
Trieste

COME ARRIVARE A TRIESTE

AUTO

Dall'Autostrada A4, Venezia-Trieste,
prendere l'uscita casello Lisert in
direzione Sistiana e proseguire sulla
strada costiera SS 14 seguendo le
indicazioni per Trieste

TRENO

Stazione ferroviaria Trieste Centrale si
trova a 1,3 km dalla sede congressuale.
E' raggiungibile in taxi oppure a piedi in
circa 15 minuti.

AEREO

L'aeroporto di Trieste è l'Aeroporto
internazionale di Ronchi dei Legionari. Si
trova a circa 37 km dalla sede
congressuale. Dall'aeroporto si raggiunge
il centro città in taxi oppure prenotando
per tempo il transfer.

PARTECIPAZIONE ALL'EVENTO

QUOTA DI ISCRIZIONE

€ 120,00 + IVA

La quota di iscrizione comprende:
partecipazione ai lavori, kit congressuale,
attestato di partecipazione, coffee
breaks, colazione di lavoro

ISCRIZIONI E PRENOTAZIONI ALBERGHIERE

Per ragioni organizzativa è indispensabile
iscriversi on-line all'indirizzo
www.tmtworld.it/congress entro 3
novembre 2014.

E CREDITI ECM

L'evento ha ottenuto **9,3 crediti**

L'evento è destinato a:

Medico Chirurgo

(discipline:Allergologia, Cardiologia,
Endocrinologia, Gastroenterologia,
Geriatrics, Malattie Metaboliche, Malattie
Infettive, Medicina Interna, Nefrologia,
Oncologia, Pediatria, Reumatologia,
Igiene, Medicina Generale, Scienze
dell'Alimentazione, Odontoiatra)

Farmacista, Psicologo, Biologo, Dietista, Infermiere, Fisioterapista

Si rammenta i partecipanti che il rilascio
della certificazione dei crediti è
subordinato alla partecipazione effettiva
all'intero programma e alla verifica
dell'apprendimento (superamento del
questionario con percentuale non
inferiore a 75% del totale delle domande
poste)

BADGE

Ogni partecipante regolarmente iscritto
riceverà un badge con codice a barre che
consente l'accesso alle sessioni
scientifiche. Il badge inoltre rileva la
presenza effettiva all'evento e regola di
conseguenza l'assegnazione dei crediti
ECM. E' quindi necessario indossarlo
sempre.

SEGRETERIA

MILANO - T.M.T. Via Mecenate 12,
20138 Milano

tel. 02 58012822, Fax 02 5802245

www.tmtworld.it

segreteria@tmtworld.it

TRIESTE — Alpha Studio, via San Nicolò
19, 34121 Trieste

tel 040 7600101, fax 040 7600123

www.alphastudio.it

Info@alphastudio.it
