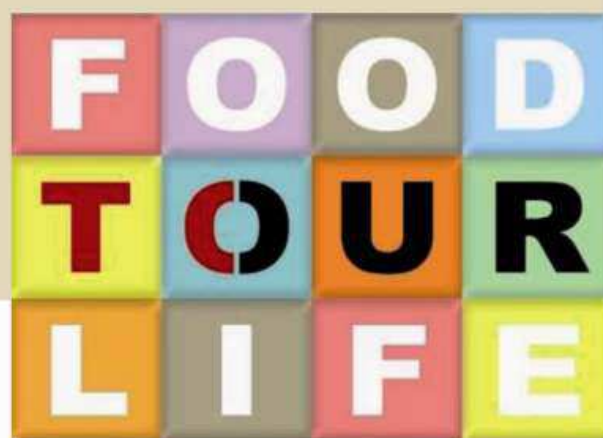


# OPENDAYSSALUTE



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](http://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](http://www.tmtworld.it)

[segreteria@tmtworld.it](mailto:segreteria@tmtworld.it)

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

tel 040 7600101, fax 040 7600123

[www.alphastudio.it](http://www.alphastudio.it)

[Info@alphastudio.it](mailto:Info@alphastudio.it)

---