

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.

MERCOLEDÌ 19 SETTEMBRE 2018



Dermatiti, psoriasi, asma, malattie autoimmuni, diabete, ipercolesterolemia, celiachia, stipsi, colon irritabile, artropatie, obesità, malattie cronico degenerative sono condizioni che possono trarre grande giovamento da una terapia probiotica mirata.

Impareremo che i batteri non sempre sono pericolosi, ma preziosi alleati per la nostra salute.

MERCOLEDÌ 3 OTTOBRE 2018

MICROBIOTA INTESTINALE
 Il ruolo fondamentale della flora batterica nella prevenzione e cura di numerose patologie

MANGEREMO: IL FUTURO SEMPLICE DEL CIBO

Agricoltura, pesca e pastorizia garantiscono gli approvvigionamenti alimentari del pianeta. A fronte di allarmi su carestie sempre incipienti, non abbiamo mai avuto tanto cibo quanto adesso, tanto che sprechiamo 1/3 degli alimenti che si producono, ergo del suolo, acqua, lavoro ed energia a essi associati.

Nel corso della serata si ragionerà su come garantire accesso e innocuità degli alimenti, legame con i territori e le culture, sostenibilità del sistema di produzione e consumo alimentare.

MERCOLEDÌ 24 OTTOBRE 2018



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.

MERCOLEDÌ 21 NOVEMBRE 2018

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.

Relatore

Dr. Luca Colombo

Segretario Generale FIRAB (Fondazione Italiana per la Ricerca in Agricoltura biologica e Biodinamica)

LE CONFERENZE SI TERRANNO ALLE ORE 20,30 PRESSO LA Sala grande di Villa Truffini - TRADATE