

50  
CREDITI  
ECM **FAD**



**SALUTE E DIETE  
ALIMENTARI: MED, VEG,  
CHETO, PALEO E LE ALTRE.  
COME INFLEUNZANO IL  
MICROBIOTA E IL  
BENESSERE PSICOFISICO**

SCIENTIFIC BOARD

Dott. Gianfranco Cormaci

Dott.ssa Giuseppina Grasso

Dott.ssa Giuseppa G. Cutuli

FEBBRAIO  
**2024**  
DICEMBRE

L'importanza della dieta e/o della nutrizione è ormai riconosciuta una componente fondamentale delle maggiori patologie attuali. Malattie cardiache, neoplasie, disturbi del sistema immunitario, diabete ed altre anomalie acquisite del metabolismo rappresentano oggi la maggior causa di morbilità e di mortalità. A causa loro, l'onere sanitario da sostenere in caso di patologie come il diabete con tutte le sue complicanze, le cardiopatie e, ancor di più, tutto il vasto campo oncologico è paria migliaia di miliardi di dollari (o euro se si vuole) ogni anno in tutto il globo. Molta componente delle condizioni degenerative attuali è largamente dovuta alle scelte alimentari quotidiane di ognuno di noi.

Sfortunatamente, il prendere piede della cosiddetta "dieta occidentale", ricca di prodotti trasformati, elaborati, insaporiti e del genere, ha portato alla comparsa delle attuali "pandemie" di diabete, sovrappeso ed obesità che rappresentano un fardello sanitario globale da centinaia di milioni di individui per ognuna di queste condizioni. Al contrario, e fortunatamente, esistono degli stili alimentari che possono contribuire a mantenere un buono stato di salute. Tutti avranno sentiti parlare di dieta Mediterranea, dieta Atkins, dieta Paleolitica, dieta Vegetariana ed altre più o meno conosciute. Molti le collegano al concetto estetico di star bene con sé stessi per via del loro controllo che possono avere sul peso corporeo.

Ma la verità è molto più legata alla salute generale ed agli effetti preventivi che esse possono avere su molte condizioni mediche attuali. Queste, come sappiamo, sono derivate da cattivo stile alimentare, agenti voluttuari come alcolici e tabacco, cui si aggiungono stress e una cattiva qualità del sonno derivata da questo e dalle abitudini tecnologiche venute nell'ultimo ventennio. Tutti questi fattori negativi, specialmente se combinati, riescono a mettere a soqquadro quella vasta comunità che alberga nelle nostre viscere sin dopo la nascita e che è ora nota come microbiota. Sempre più prove scientifiche legano le alterazioni a carico del microbiota con la comparsa di malattie di cui non si sospettava minimamente il suo intervento, come es. il Parkinson.

Tramite l'exkursus del presente corso, si cercherà di coprire il più esaustivamente vari concetti: l'importanza dell'alimentazione e della nutrizione a tavola, il ruolo che il microbiota ha sulla salute umana e come le specifiche alterazioni a carico della sua composizione possono portare a malattie come l'artrite reumatoide, il diabete, la depressione e, nel tempo, anche certi tipi di cancro. Il corso si articola in specifiche sezioni dedicate all'analisi dei maggiori stili alimentari più diffusi, focalizzandosi sulla relazione con la prevalenza, la prevenzione o la capacità per ognuna di esse di modificare il decorso di specifiche patologie, per le quali sono provate delle correlazioni su base scientifica.

Il corso "Salute e Dieta Alimentare: Med, Veg, Cheto, Western e le altre. Come influenzano il microbiota e lo stato di benessere psicofisico" è concepito per fornire una visione integrata e completa delle varie diete, del loro impatto sulla salute generale e sulla composizione del microbiota intestinale. L'obiettivo è di approfondire la comprensione degli studenti sulla complessa interazione tra alimentazione, salute fisica, salute mentale e microbiota. Una grande attenzione sarà posta proprio su quest'ultimo, un campo di ricerca che sta guadagnando una crescente attenzione. Il microbiota intestinale è composto da miliardi di microorganismi che vivono nel nostro intestino e che svolgono un ruolo cruciale in vari aspetti della nostra salute, dall'immunità alla produzione di vitamine.

Diversi studi hanno dimostrato che la dieta può influenzare la composizione del microbiota, il che a sua volta può avere profonde implicazioni per la nostra salute (David et al., 2014). Uno degli obiettivi del corso sarà anche di esaminare come la dieta può influenzare la salute mentale. Esiste una crescente base di prove che suggerisce un legame tra la dieta e una serie di disturbi mentali, tra cui depressione, ansia e disturbi dell'umore (Opie et al., 2015). Un'alimentazione sana può essere un componente chiave di un approccio olistico alla salute mentale.

Un altro aspetto centrale del corso sarà l'esplorazione dell'idea di salute olistica. Invece di concentrarsi su singoli aspetti della dieta o della salute, il corso si concentrerà su come questi fattori sono interconnessi. Ad esempio, si esaminerà come la dieta può influenzare non solo la salute fisica, ma anche la salute mentale, il microbiota e altri aspetti della salute. Il corso, attraverso una serie di lezioni, fornirà agli studenti le competenze e la conoscenza necessarie per fare scelte alimentari informate che possono migliorare la loro salute e benessere.

#### Bibliografia:

1. Turner ND, Lupton JR. *Advances in Nutrition* 2017; 2(2):151-152.
2. David LA, Maurice CF et al. *Nature* 2014; 505(7484):559-563.
3. Opie RS, Itsiopoulos C et al. *Nutritional Neurosci.* 2015; 20(3):161.

FEBBRAIO  
2024  
DICEMBRE

# PROGRAMMA

## **ALIMENTAZIONE E NUTRIZIONE: LE BASI DELLO STAR BENE.**

Sedersi a tavola non è così banale come è diventato oggi. Una volta ci si gestiva dalla salute alle guerre. Questa sezione tratterà sommariamente i principi base dell'alimentazione e, in parte, della nutrizione umana. Partendo da zuccheri, grassi e proteine, si arriverà alle vitamine ed ai loro ruoli principali, ai principi nutritivi particolari e biologicamente attivi, la carenza dei quali può portare a disturbi organici importanti. Una carenza di alcune vitamine, oggi, si tende a vederla diversamente da come veniva dichiarata nei testi di medicina del passato. Il terreno biologico è cambiato perché si è evoluto verso il degenerativo, grazie al progresso tecnologico e i cambiamenti ambientali consecutivi. Anche la fretta di un pasto veloce e pronto rispetto ad uno preparato, solo perché non si ha tempo che verrà dato a lavoro ed impegni, nel tempo avrà le sue conseguenze.

## **MICROBIOTA, ALIMENTAZIONE E MALATTIA.**

Non sono nuove le ipotesi di un collegamento fra salute dell'uomo e quella del suo ospite permanente precedentemente nominato flora batterica intestinale, ora più elegantemente ribattezzato "microbiota". La sua importanza è stata sottovalutata persino dopo la consapevolezza del suo intervento nel diabete e nelle malattie cardiovascolari. È solo da qualche decennio che si hanno le prove che dietro troppi carboidrati (per il diabete) o troppi grassi (per l'aterosclerosi) c'è uno squilibrio della salute intestinale. Ora, invece, le prove dell'intervento del microbiota in altre decine di condizioni sembrano dare ragione ad uno dei dogmi centrali della medicina tradizionale orientale, che recita: "La salute dell'uomo passa dall'intestino". Perché sono le preferenze a tavola che sposteranno la sua composizione da sana a patologica e viceversa.

## **MICROBIOTA E AUTOIMMUNITA'.**

Se è vero che le stazioni immunitarie sono quelle col carico di lavoro maggiore, non fa meraviglia che qualsiasi alterazione dei loro dialoghi delle loro connessioni e smistamenti può persino far prendere "luciole per lanterne" al sistema immunitario. Ma come mai, allora, se la radice è sempre il microbiota c'è un intero spettro di malattie autoimmuni che mostrano alterazioni della sua composizione prima e durante la malattia? Semplice: l'ambiente e lo stile di vita fanno da scintilla, il terreno genetico di ognuno dirà al sistema immunitario dove trovare il bersaglio preferenziale.

## **LA DIETA MEDITERRANEA: COLLEGAMENTI CON SALUTE E MALATTIA.**

Se l'UNESCO ha accettato di ammettere la Dieta Mediterranea come Patrimonio Immateriale dell'Umanità come poche altre cose, significa che il suo contenuto va' al di là della popolarità e della raccomandazione di fare prevenzione. Ci sono migliaia di pubblicazioni scientifiche a carico di questo stile alimentare, fra scienza di base, considerazioni, trials clinici e quant'altro. E riguardano la capacità di potere prevenire e modificare alcune delle maggiori condizioni mediche su base degenerativa che caratterizzano quest'era. Queste vanno dalle malattie cardiovascolari a quelle metaboliche il cui esempio maggiore è il diabete; passando per diffuse condizioni neurologiche e psichiatriche come la depressione e la fibromialgia e finire alle malattie autoimmuni, che gravano sulla salute globale con il loro grosso fardello sanitario.

## **LA DIETA GLUTEN-FREE: NECESSARIA PER LA CELIACHIA E FORSE NON SOLO.**

Il glutine è un complesso proteico molto particolare che si è evoluto nella storia dell'uomo. Quello usato nell'antichità era sicuramente più genuino e non aveva la composizione amminoacidica di quello attuale, o meglio di quello sviluppato dalle tecnologie agrarie del secolo scorso, includendo le biotecnologie. Queste modifiche hanno reso il glutine odierno un complesso fortemente antigenico che, negli individui con terreno genetico adatto porta al morbo celiaco. Probabilmente la sua "nuova" natura chimica ha aggiunto, invece, tutti i problemi e disordini definiti "dello spettro di intolleranza al glutine" che si sono aggiunti nell'ultimo ventennio. A questi si sono aggiunte delle prove che togliere il glutine dalla dieta potrebbe migliorare condizioni autoimmuni come la sclerosi multipla o l'artrite reumatoide, in virtù delle sue forti proprietà antigeniche intrinseche. Come la dieta chetogenica, poi, c'è un risvolto salutistico e di "moda" che potrebbe non coincidere con quello che la scienza ha finora dimostrato per la clinica.

FEBBRAIO  
**2024**  
DICEMBRE

# PROGRAMMA

## **LA DIETA CHETOGENICA: DALL'EPILESSIA ALL'ESTETICA E CHISSA' COS'ALTRO.**

La dieta chetogenica induce uno stato metabolico particolare in cui i cosiddetti "corpi chetonici" aumentano, mimando uno stato simile al digiuno. La restrizione dei carboidrati imposta da questo stile alimentare porta ad una maggiore utilizzazione dei grassi come substrato energetico, anche quelli introdotti con la dieta al posto dei carboidrati stessi. Questi metaboliti inducono col tempo una sorta di riprogrammazione del metabolismo di vari tessuti, in primis quello cerebrale. Infatti, questa dieta è nata originariamente per trattare i casi resistenti di epilessia. In seguito sono comparse le prove che potrebbe essere applicata anche ad alcune forme di diabete. Più recentemente, accanto alle potenziali applicazioni mediche si sono affiancate quelle estetiche, in campo salutistico, estetico e sportivo. Anche qui, spunta fuori che scegliere di essere "keto" in assenza di patologie specifiche potrebbe essere controproducente.

## **LA DIETA DASH: COMBATTERE L'IPERTENSIONE, CON RISERVA DI SORPRESE.**

Tutti sanno quanto i problemi di pressione alta siano una prevalenza sanitaria preoccupante, non fosse altro che l'ipertensione è uno dei maggiori rischi per le cardiovasculopatie e l'ictus/ischemia cerebrali. La forte riduzione del sale imposta da questa tipologia di dieta, e con le sue varianti, ha effettivamente riscosso il suo tributo di successo dichiarato da trials clinici molto validi. Ma l'abuso di sale a tavola non è un fattore di rischio esclusivo per l'ipertensione. Negli ultimi 5 anni sono uscite fuori sorprese che né ricercatori né clinici immaginavano potessero connettersi all'eccessivo consumo di sale a tavola, escludendo quello del maggiore rischio di sviluppare tumore gastrico.

## **LA DIETA PALEOLITICA: QUEL RITORNO ALLE ORIGINI CHE POTREBBE FARE LA DIFFERENZA.**

Il principio di fondo di questo stile alimentare è: "Lo ha fatto l'uomo? Non lo mangiare". La dieta paleolitica o Paleodiet è una filosofia alimentare che si basa, dunque, sull'esclusivo consumo dei cibi che l'uomo consumava prima che si evollesse con l'agricoltura, l'allevamento, le tecniche avanzate di pesca e la lavorazione alimentare. Essa prevede una componente proteica superiore a quella consigliata oggi e si discosta da quello che oggi viene definito dieteticamente "equilibrato". Tuttavia, l'eliminazione dei cereali (contenenti glutine) e dei latticini con le loro caseine (possibilmente "infiammatorie" in certe situazioni), fa di questo stile alimentare un possibile cardine di trattamento per le condizioni dove lo spettro di intolleranza al glutine ed al latte (e loro derivati) è responsabile di stati di dismetabolismo e condizioni infiammatorie incentivate dal potere antigenico intrinseco di queste due sostanze.

## **LA DIETA VEGETARIANA: AL DI LA' DEL RISPETTO, I VANTAGGI PER LA SALUTE.**

Adesso diventare vegetariani è addirittura una moda; prima era considerato uno stile di vita alimentare rispettoso esclusivamente delle forme di vita animale assoggettate dall'uomo. Considerato, tuttavia, che la modernizzazione alimentare e la sua "occidentalizzazione" ai fini dell'efficienza giornaliera ha riscosso il suo tributo, una maggiore consapevolezza sta sorgendo. E non solo a livello comunitario, dove cambiamenti climatici e insufficienza delle risorse stanno diventando un problema, ma anche a livello soggettivo e scientifico. Le prove che aderire temporaneamente o in modo indefinito ad una dieta vegetariana conferisce vantaggi per la salute ci sono. Scegliere questo approccio riduce di molto il rischio di malattie cardiovascolari e quelle infiammatorie intestinali, che una volta erano rarissime mentre oggi sono clinicamente comuni.

FEBBRAIO  
**2024**  
DICEMBRE



# PROGRAMMA

## **LA DIETA CHETOGENICA: DALL'EPILESSIA ALL'ESTETICA E CHISSA' COS'ALTRO.**

La dieta chetogenica induce uno stato metabolico particolare in cui i cosiddetti "corpi chetonici" aumentano, mimando uno stato simile al digiuno. La restrizione dei carboidrati imposta da questo stile alimentare porta ad una maggiore utilizzazione dei grassi come substrato energetico, anche quelli introdotti con la dieta al posto dei carboidrati stessi. Questi metaboliti inducono col tempo una sorta di riprogrammazione del metabolismo di vari tessuti, in primis quello cerebrale. Infatti, questa dieta è nata originariamente per trattare i casi resistenti di epilessia. In seguito sono comparse le prove che potrebbe essere applicata anche ad alcune forme di diabete. Più recentemente, accanto alle potenziali applicazioni mediche si sono affiancate quelle estetiche, in campo salutistico, estetico e sportivo. Anche qui, spunta fuori che scegliere di essere "keto" in assenza di patologie specifiche potrebbe essere controproducente.

## **LA DIETA DASH: COMBATTERE L'IPERTENSIONE, CON RISERVA DI SORPRESE.**

Tutti sanno quanto i problemi di pressione alta siano una prevalenza sanitaria preoccupante, non fosse altro che l'ipertensione è uno dei maggiori rischi per le cardiovasculopatie e l'ictus/ischemia cerebrali. La forte riduzione del sale imposta da questa tipologia di dieta, e con le sue varianti, ha effettivamente riscosso il suo tributo di successo dichiarato da trials clinici molto validi. Ma l'abuso di sale a tavola non è un fattore di rischio esclusivo per l'ipertensione. Negli ultimi 5 anni sono uscite fuori sorprese che né ricercatori né clinici immaginavano potessero connettersi all'eccessivo consumo di sale a tavola, escludendo quello del maggiore rischio di sviluppare tumore gastrico.

## **LA DIETA PALEOLITICA: QUEL RITORNO ALLE ORIGINI CHE POTREBBE FARE LA DIFFERENZA.**

Il principio di fondo di questo stile alimentare è: "Lo ha fatto l'uomo? Non lo mangiare". La dieta paleolitica o Paleodiet è una filosofia alimentare che si basa, dunque, sull'esclusivo consumo dei cibi che l'uomo consumava prima che si evollesse con l'agricoltura, l'allevamento, le tecniche avanzate di pesca e la lavorazione alimentare. Essa prevede una componente proteica superiore a quella consigliata oggi e si discosta da quello che oggi viene definito dieteticamente "equilibrato". Tuttavia, l'eliminazione dei cereali (contenenti glutine) e dei latticini con le loro caseine (possibilmente "infiammatorie" in certe situazioni), fa di questo stile alimentare un possibile cardine di trattamento per le condizioni dove lo spettro di intolleranza al glutine ed al latte (e loro derivati) è responsabile di stati di dismetabolismo e condizioni infiammatorie incentivate dal potere antigenico intrinseco di queste due sostanze.

## **LA DIETA VEGETARIANA: AL DI LA' DEL RISPETTO, I VANTAGGI PER LA SALUTE.**

Adesso diventare vegetariani è addirittura una moda; prima era considerato uno stile di vita alimentare rispettoso esclusivamente delle forme di vita animale assoggettate dall'uomo. Considerato, tuttavia, che la modernizzazione alimentare e la sua "occidentalizzazione" ai fini dell'efficienza giornaliera ha riscosso il suo tributo, una maggiore consapevolezza sta sorgendo. E non solo a livello comunitario, dove cambiamenti climatici e insufficienza delle risorse stanno diventando un problema, ma anche a livello soggettivo e scientifico. Le prove che aderire temporaneamente o in modo indefinito ad una dieta vegetariana conferisce vantaggi per la salute ci sono. Scegliere questo approccio riduce di molto il rischio di malattie cardiovascolari e quelle infiammatorie intestinali, che una volta erano rarissime mentre oggi sono clinicamente comuni.

FEBBRAIO  
**2024**  
DICEMBRE

# INFORMAZIONE

50  
CREDITI  
ECM **FAD**

## **OBIETTIVI FORMATIVI E AREA FORMATIVA:**

23. Sicurezza e igiene alimentari, nutrizione e/o patologie correlate.

## **TIPOLOGIA:**

FAD con tutoraggio. I partecipanti saranno assistiti da un tutor offline. I partecipanti potranno inviare richieste di approfondimento tramite apposito form contatti.

**CREDITI FORMATIVI: 50 - evento id: 2382 - 409236**

## **DESTINATARI DELL'ATTIVITA' FORMATIVA:**

Assistente Sanitario, Biologo, Chimico, Dietista, Educatore Professionale, Farmacista, Fisico, Fisioterapista, Igienista dentale, Infermiere, Infermiere Pediatrico, Logopedista, Medico chirurgo, Odontoiatra, Ortottista - Assistente di Oftalmologia, Ostetrica/o, Podologo, Psicologo, Tecnico Audiometrista, Tecnico Audioprotesista, Tecnico della Fisiopatologia, Cardiocircolatoria e Perfusioni Cardiovascolare, Tecnico della Prevenzione nell'Ambiente e nei luoghi di lavoro, Tecnico di Neurofisiopatologia, Tecnico Ortopedico, Tecnico Riabilitazione Psichiatrica, Tecnico Sanitario di Laboratorio Biomedico, Tecnico Sanitario di Radiologia Medica, Terapista della Neuro e Psicomotricità dell'Età Evolutiva, Terapista Occupazionale, Veterinario.

## **VALUTAZIONE DELL'APPRENDIMENTO E ATTESTATI:**

La verifica dell'apprendimento avverrà tramite un test con domande randomizzate a risposta multipla di cui una soltanto corretta. I crediti ECM verranno erogati solo al raggiungimento del 75% di risposte esatte. L'attestato ECM è scaricabile immediatamente dopo aver compilato il test della qualità percepita.

## **ISCRIZIONI E PAGAMENTO QUOTE:**

Le iscrizioni si effettuano online collegandosi sul sito [www.ecmcalabria.it](http://www.ecmcalabria.it) e compilando il form di adesione.

Il versamento della quota di iscrizione, pari ad €. 50,00 (IVA inclusa), potrà avvenire in CONTANTI o con BONIFICO BANCARIO, dopo la conferma dell'avvenuta iscrizione.

FEBBRAIO  
**2024**  
DICEMBRE