

## La Rete Civica della Salute

in collaborazione con

ASP di Catania - Ufficio Educazione alla Salute del Distretto di Catania

### LIVE WEBINAR “ALIMENTARSI O NUTRIRSI: UN VIAGGIO VERSO IL CAMBIAMENTO DELLO STILE DI VITA”

Giovedì 28 gennaio 2021

Link di collegamento: <https://meet.google.com/dep-vjmn-dfa>

Ore 17.45 apertura collegamento, inizio Webinar ore 18.00

In una società che ci bombarda di informazioni riguardanti l'alimentazione è molto importante sfatare “falsi miti”, fare chiarezza e dare informazioni di evidente e comprovato valore scientifico.

In particolare si focalizzerà l'attenzione sull'impostazione della nutrizione come strumento essenziale per una prevenzione primaria, si sperimenterà una esercitazione di consapevolezza, per una spinta motivazionale che possa far modificare stili di vita errati che ci espongono maggiormente ad inquinanti esterni ed interni (esposoma) e si metterà in evidenza l'interconnessione imprescindibile tra i tre cervelli : razionalità, cuore, intestino.

#### Relatori:

Dott.ssa Gabriella Barrica, Pedagogista e Referente dell' Ufficio Educazione alla Salute del Distretto di Catania.

Prof.ssa Marcella Renis, già Prof. Ordinario di Biochimica Clinica e Biologia Molecolare Clinica, Università degli Studi di Catania.

#### Programma

- prevenzione primaria, cambiamento dello stile di vita;
- esposoma (sostanze a cui siamo esposti all'interno e all'esterno), cambiamento dello stile di vita, nutrienti e antinutrienti
- epigenetica, microbiota e infiammazione e permeabilità intestinale
- alcune indagini analitiche e possibili supplementazioni (integratori e nutraceutici)

#### Domande e risposte - 15 minuti

