



CONSORZIO
UNIVERSITARIO
HUMANITAS



PARTNERS



Inflammation
Research
Foundation

ZONEACADEMY

Corso di Alta Formazione con
36 crediti ECM

18-19-20 Novembre 2022
FAD Sincrona

DIETA ZONA

Direzione scientifica

PROF. BARRY SEARS
PROF. GIOVANNI SCAPAGNINI

PROVIDER CONSORZIO UNIVERSITARIO HUMANITAS ID 5971



DIREZIONE SCIENTIFICA

Prof. Barry Sears
Prof. Giovanni Scapagnini

COORDINAMENTO

Dott. Antonio Attianese

PRESENTAZIONE

Il **Consorzio Universitario Universalus** e il **Consorzio Universitario Humanitas** all'interno del **Master Universitario in Dietologia e Nutrizione**, in collaborazione con **Equipe Enervit, Inflammation Research Foundation, Zone Academy**, organizzano il Corso di Alta Formazione, con crediti ECM, in "Dieta Zona".

Per contrastare le infezioni (anche il Covid-19) la prima arma di difesa è quella di avere un sistema immunitario resiliente e capace di prevenire, e poi di riparare, i danni dovuti ai processi infiammatori e di ossidazione e, per tale obiettivo, anche l'alimentazione e l'assunzione di specifici integratori possono avere un ruolo fondamentale.

Il Dr. Ph.D Barry Sears, ideatore della Dieta Zona, considera la corretta alimentazione un metodo fondamentale per mantenere l'equilibrio ormonale e del sistema immunitario e per avere un buono stato di salute generale, pre-requisito fondamentale per aiutare il nostro organismo a contrastare e regolare i processi infiammatori.

A tal fine egli raccomanda di adottare uno stile alimentare improntato sulla Dieta Zona in cui ogni pasto o spuntino è basato su un equilibrio tra i macronutrienti principali, in maniera tale che le calorie assunte provengano per il 40% dai carboidrati complessi, per il 30% dalle proteine e per il 30% dai grassi (40-30-30), con un'integrazione giornaliera di omega 3 e polifenoli e una moderata attività fisica.

Questo tipo di alimentazione riesce a modulare la produzione di insulina, il rapporto tra AA/EPA, TGL/HDL, e più in generale la produzione interna di eicosanoidi buoni a scapito di quelli cattivi, regolando, in senso adattivo, le funzioni cardiovascolare, renale, di coagulazione del sangue etc., riducendo l'infiammazione e potenziando il sistema immunitario e determinando, in tal modo, uno stato di buona salute generale.

Specificamente, tale approccio dietetico e di stile di vita permette di:

- ridurre gli eicosanoidi cattivi e le citochine pro-infiammatorie;
- risolvere le infiammazioni, aumentando il livello di resolvine (ormoni);

riparare il danno provocato dall'infiammazione e dai processi ossidativi, attivando la proteina chinasi AMPK.

OBIETTIVI

Il Corso di Alta Formazione Dieta Zona ha come obiettivo quello di approfondire i processi biochimici che sono alla base della Dieta Zona e della sua capacità di modulare il sistema immunitario e contrastare i processi infiammatori.

Saranno presentati casi clinici ed effettuate esercitazioni pratiche per la costruzione di piani nutrizionali per le diverse patologie seguendo sempre i principi della Dieta Zona.

Al termine del Corso gli allievi saranno in grado di:

- conoscere i principi teorici e biochimici della Dieta Zona;
- limitatamente a quanto consentito dalla propria professione, utilizzare la Dieta Zona come metodo di supporto per contrastare i processi infiammatori e modulare il sistema immunitario;
- essere in grado di mettere a punto una dieta a zona.
- Inoltre, il Corso ha l'obiettivo di favorire l'integrazione interprofessionale e multiprofessionale, interistituzionale.

DESTINATARI

Medici chirurghi, Medici Odontoiatri, Infermieri, Farmacisti, Biologi, Chimici, Dietisti, Ostetrici.

PERIODO DI SVOLGIMENTO

18-19-20 Novembre 2022

DURATA E STRUTTURA

24 ore di lezioni online in diretta

MODALITÀ DI SVOLGIMENTO

L'attività didattica sarà erogata in modalità FAD (Formazione A Distanza), con il supporto di un tutor e su materiali disponibili sulla piattaforma eLearning: videolezioni, test, etc..

Al termine del corso sarà effettuato un test di verifica a risposta multipla per l'ottenimento dei crediti ECM e l'attestato di partecipazione.

RICONOSCIMENTI

- Attestato di partecipazione rilasciato dal Consorzio
- 36 Crediti ECM (in fase di accreditamento)

COSTO

300,00 Euro

MODALITÀ DI PAGAMENTO

Bonifico bancario intestato a
Consorzio Universitario Humanitas – Intesa San Paolo
Codice IBAN:
IT34 N030 6905 2381 0000 0002 173
(Causale: nome, cognome, titolo del corso).

MODALITÀ DI ISCRIZIONE

Seguire la procedura online disponibile sul sito www.consorziohumanitas.com

DOCENTI

Dr. Ph.D. Barry Sears, *Ph.D, Fondatore Dieta Zona e Presidente Inflammation Research Foundation.- Peabody, MA*

Prof. Giovanni Scapagnini, *Professore Ordinario di Nutrizione Clinica (MED 49) presso il Dipartimento di Medicina e Scienze della Salute, all'Università degli Studi del Molise. Visiting professor presso l'Institute of Human Virology di Baltimora. Socio fondatore del direttivo della SINUT e Presidente vicario del consiglio scientifico del Consorzio Interuniversitario Sanniotech*

Dott.ssa Gigliola Braga, *Biologo nutrizionista*

Dott. Stefano Righetti, *Medico Chirurgo specialista in eCardiologia, Ospedale San Gerardo, ASST-Monza*

Dott. Aronne Romano, *Medico chirurgo Nutrizionista*

Dott.ssa Maria Assunta Ciacci, *Biologa Nutrizionista*

Dott. Riccardo Pina, *Direttore programma "Dieta Zona" per l'Europa, Amministratore Delegato Equipe Enervit*

Dott.ssa Maria Teresa Petrucci, *Medico Chirurgo specialista in ematologia, Componente Commissione scambi culturali scientifici internazionali Ordine dei Medici di Roma, Componente Commissione per la ricerca ed innovazione tecnologica Ordine dei Medici di Roma*

Prof. Damiano Galimberti, *Docente di Nutrigenomica e Medicina anti-aging, Università di Catania*

Prof. Francesco Vetta, *Medico Chirurgo specialista in cardiologia, Professore di cardiologia - Saint Camillus International University of Health sciences, Roma.*

Dott.ssa Maria Elena Antonazzi, *Dietista presso il Servizio Dietologico dell'IRCCS Istituto Nazionale per le Malattie Infettive "Lazzaro Spallanzani" (INMI)*

Dott.ssa Daniela Morandi, *Farmacista, Nutritional Coach*

Dott.ssa Maria Chiara Anelli, *Biologa Nutrizionista e farmacista, specialista in scienze dell'alimentazione*

Dott. Francesca Fazio, *Division of Hematology, Department of Translational and Precision Medicine, Policlinico Umberto I – "Sapienza" Università di Roma*

Dott. Vincenzo Marzolla, *Biologo esperto in Biologia cellulare presso l'Università di Tor Vergata*

Dott. Sebastiano Foddai, *Farmacista e biologo, Collaboratore esterno con la Cattedra di Botanica Farmaceutica, Dipartimento di Biologia Vegetale, approfondendo la conoscenza delle tecniche cromatografiche, in particolare HPLC*

PROGRAMMA

- Dieta Zona - Nutraceutica e sistema immunitario: conoscenze attuali e prospettive future. Polifenoli, Maqui e cacao – Evidenze scientifiche
- Alimentazione e patologie cardiovascolari
- Alimentazione ed immunità
- Dieta Zona: An overview of inflammation and resolution
- Aspetti qualitativi e tecnologici legati alla supplementazione di Omega-3
- Dieta Zona - Esperienza nella pratica
- Dieta anti infiammatoria e rischio infortunio negli sportivi
- Alimentazione e stress ossidativo
- Alimentazione in gravidanza
- Cenni di Nutrigenomica
- Dieta Zona: The role of the anti-inflammatory Zone diet
- Alimentazione ed integrazione in fitoterapia
- Dieta Zona nella pratica nutrizionale analisi lipidomiche
- Dieta Zona: The role of omega-3 fatty acids and polyphenols
- Dieta Zona - Nutraceutica e sistema immunitario: conoscenze attuali e prospettive future. Polifenoli
- Dieta Zona: Using the Zone to reprogram the immune system for a longer healthspan
- Dieta Zona - La ZONA dei blocchi
- Dieta Zona - La Zona senza privazioni: come mantenere attiva la Risposta di Risoluzione con la Zona Nutrigourmet