



UNIVERSITÀ DEGLI STUDI  
DI PAVIA

**Proponente**

Prof Mariangela Rondanelli

**Titolo**

Cibo e salute: mediterranean diet

**Obiettivi formativi**

Confrontare i 2 stili alimentari che portano alla longevità attraverso i principali studi scientifici sull'argomento. Si considereranno i rapporti fra alimentazione e cancro, fra alimentazione e geni (nutri genomica e nutri genetica), fra alimentazione e patologie cardiovascolari prendendo in considerazione studi clinici sull'argomento. Di questi si discuterà il disegno e l'analisi statistica sulla valutazione dell'effetto della dieta, si considereranno le meta analisi e le revisione sistematiche.

**Numero di ore/lezioni**

20 ore

**Periodo di svolgimento**

gennaio e febbraio 2018

**Docenti**

Mariangela Rondanelli, Simone Perna, Milena Faliva, Mara Nichetti, Luisa Bernardinelli, Mario Grassi

**Comitato scientifico**

Mariangela Rondanelli, Luisa Bernardinelli

## **Sede del corso**

Residenza Universitaria Biomedica – Fondazione Collegio Universitario S. Caterina da Siena – via L. Giulotto, 12 – Pavia.

## **Potenziali dottorati interessati**

Trasversalmente tutti i dottorandi, in quanto il corso è mirato a spiegare, mediante studi evidencedbased,

quanto un'alimentazione varia ed equilibrata sia alla base di una vita in salute. Quindi i contenuti riguarderanno conoscenze utili al dottorando stesso, per la sua salute, e utili perché i dottorando potranno poi diffondere la cultura di una sana alimentazione, oltre che migliorare le proprie conoscenze sugli studi che permettono all'Organizzazione mondiale della sanità, di affermare che circa 1/3 delle malattie cardiovascolari e dei tumori potrebbero essere evitati grazie a una equilibrata e sana alimentazione.

## **Programma preliminare / abstract**

L'Organizzazione mondiale della sanità e la Fao definiscono l'educazione alimentare «il processo informativo ed educativo per mezzo del quale si persegue il generale miglioramento dello stato di nutrizione degli individui, attraverso la promozione di adeguate abitudini alimentari, l'eliminazione dei comportamenti alimentari non soddisfacenti, l'utilizzazione di manipolazioni più igieniche degli alimenti e un efficiente utilizzo delle risorse alimentari».

E, a questo proposito, la Carta di Milano di Expo 2015 incoraggia la «buona salute grazie al buon cibo», intesa come quel processo che consente alle persone di acquisire un maggior controllo della propria salute e di migliorarla.

Numerosi studi hanno dimostrato che la dieta mediterranea e la dieta asiatica sono il migliore approccio nutrizionale che permette di essere in buona salute, come dimostrato dalla longevità delle popolazioni che seguono questi 2 regimi alimentari.

Verranno quindi presentate le 2 piramidi alimentari e verranno considerati dal punto di vista statistico e clinico-nutrizionale le principali ricerche che hanno dimostrato la correlazione fra longevità e dieta mediterranea e asiatica:

The Seven Countries Study

The China-Cornell-Oxford Project (China Study)

The Lyon Diet Heart Study

The GISSI-Prevenzione Study

The Ni-Hon-San Study

The Okinawa Centenarian Study

Verranno presentate e commentate dal punto di vista nutrizionali ricette di entrambe le culture

**Modalità di verifica dell'apprendimento**

Questionario