



UNIVERSITÀ DI PAVIA
Dipartimento di
Sanità Pubblica, Medicina
Sperimentale e Forense

Direttore Prof.ssa Cristina Montomoli

CORSO TRASVERSALE

Proponenti

Prof.ssa Anna Tagliabue e Prof.ssa Cristina Montomoli

Titolo

"Alimentazione e attività fisica per la salute e il benessere: sfatiamo le fake news con l'evidenza scientifica"

Obiettivi formativi

Il Corso ha l'obiettivo di fare chiarezza sul tema "Alimentazione e attività fisica per la salute e il benessere" attraverso l'analisi di alcune "fake news". Sarà possibile discutere assieme ad esperti del settore su come valutare l'attendibilità delle informazioni che arrivano quotidianamente dai più svariati canali di comunicazione. Allo stesso tempo si discuterà su come interpretare correttamente gli studi scientifici e come darne una corretta comunicazione alla popolazione, in modo da favorire un proficuo scambio tra ricercatori e comunicatori.

Numero di ore/lezioni

22 ore suddivise in 6 incontri. Sarà possibile frequentare anche i singoli incontri.

Periodo di svolgimento

Marzo - maggio 2020

Comitato scientifico

Prof. Paolo Mazzarello, Prof.ssa Cristina Montomoli, Prof.ssa Anna Tagliabue, Prof. Tomaso Vecchi

Docenti

Prof.ssa Anna Tagliabue, Dr. Cinzia Ferraris – Unità Scienza Alimentazione – Dipartimento Sanità Pubblica Medicina Sperimentale e Forense

Dr. Matteo Vandoni, Dr Luca Marin, Dr. Luca Correale, Corso di Laurea in Scienze Motorie – Dipartimento di Sanità Pubblica medicina Sperimentale e Forense

Dr. Roberto La Pira, giornalista, Direttore il fattoalimentare.it

Comitato organizzatore

Dipartimento di Sanità Pubblica, Medicina Sperimentale e Forense

Sede del corso

Istituto di Igiene, Aula Checcacci

Potenziali dottorati interessati

Il corso ha l'intento di essere trasversale e di fornire competenze utili per ogni tipologia di Dottorato. Il corso è mirato a sfatare alcune fake news spiegando, mediante studi evidenced-based, quanto l'alimentazione e l'attività fisica siano alla base di una vita in salute. I contenuti riguarderanno conoscenze utili al dottorando stesso sia per la sua salute, che per la diffusione che questi potrebbe fare della cultura di una sana alimentazione e uno stile di vita attivo.

Modalità di verifica dell'apprendimento

Il grado di apprendimento verrà testato al termine di ogni lezione sottoponendo i partecipanti ad un test.

Il test sarà composto da una serie di 10 domande a scelta multipla riguardanti la parte teorica a cui verrà aggiunto un esercizio inerente le argomentazioni trattate.

Abstract

Una corretta alimentazione, abbinata a un'adeguata attività fisica, aiuta a mantenere un peso corporeo nella norma e a prevenire l'insorgenza di alcune malattie metaboliche croniche. Non tutti però sono consapevoli di cosa significhi seguire uno stile di vita sano e le informazioni fornite dai mezzi di comunicazione e dalla rete, a volte sono poco attendibili o addirittura errate. Il rapporto di Eurobarometro (EBU Media Intelligence Service "Trust in Media 2019") indica che la

maggioranza degli italiani dà credito a queste fonti di informazione e ritiene credibili le notizie riguardanti la salute che apprendono da radio, televisione, giornali e rete.

La cattiva informazione su questi temi può indurre comportamenti errati e/o creare allarmismi ingiustificati. Risulta quindi molto importante imparare a selezionare le informazioni senza farsi trarre in inganno da notizie sbagliate, le cosiddette “fake news”.

Durante il Corso, attraverso l’analisi di alcune “fake news”, sarà possibile discutere su come valutare l’attendibilità delle informazioni che quotidianamente sono presenti sui diversi canali di comunicazione. Inoltre verranno fornite le basi su come interpretare correttamente gli studi scientifici e darne una corretta comunicazione alla popolazione, in modo da favorire un proficuo scambio tra ricercatori e comunicatori.

Programma preliminare

GIORNO 1 – 4 ore di lezione - Prof.ssa Anna Tagliabue, Dr. Cinzia Ferraris

Titolo: “Diete fortemente ipocaloriche per la perdita di peso: facciamo chiarezza”

Obiettivo della lezione è di fornire ai dottorandi le corrette informazioni per il raggiungimento e mantenimento di un adeguato peso corporeo. Verranno prese in considerazione le diverse diete fortemente ipocaloriche presenti sul mercato e verranno analizzate mediante studi evidence-based.

- Introduzione del corso e generalità
- L’importanza di raggiungere e mantenere un adeguato peso corporeo
- Dieta del semi-digiuno
- Dieta del gruppo sanguigno
- Dieta VLCKD
- Dieta iper-proteica
- Dieta Low-carb
- Dieta Dukan
- Dieta Lemme
- Analisi secondo studi evidence-based
- Esempi e casi clinici

GIORNO 2 – 4 ore di lezione - Prof.ssa Anna Tagliabue, Dr. Cinzia Ferraris

Titolo: “Il consumo di latte e gli effetti sulla salute: falsi miti ed evidenze scientifiche”

Obiettivo della lezione è di fornire ai dottorandi le corrette informazioni riguardo al consumo di latte e agli effetti che può avere sulla salute di un individuo sano e affetto da patologia. Verranno presi in considerazione diversi studi di evidence-based per sfatare le principali fake news sull'argomento.

- Il consumo di latte in Italia
- Latte e derivati: frequenze e porzioni consigliate nelle diverse fasi della vita
- Intolleranza al lattosio: come diagnosticarla
- Bevande vegetali e prodotti alternativi in caso di intolleranza: come sceglierli
- Latte e derivati contribuiscono all'osteoporosi?
- Il latte è un fattore di rischio per i tumori?
- Latte e derivati aumentano i livelli di colesterolo ematico?
- Derivati del latte e sport
- Analisi secondo studi evidence-based
- Esempi e casi clinici

GIORNO 3 – 4 ore di lezione - Prof.ssa Anna Tagliabue, Dr. Cinzia Ferraris

Titolo: “Dieta senza glutine: moda o necessità?”

Obiettivo della lezione è di fornire ai dottorandi le corrette informazioni riguardo all'applicazione di una dieta priva di glutine e agli effetti che può avere sulla salute di un individuo sano o affetto da patologia. Verranno presi in considerazione diversi studi evidence-based per sfatare le principali fake news sull'argomento.

- Che cos'è il Glutine
- Malattia celiaca
- Sensibilità al glutine non celiaca
- Alimenti senza glutine: impariamo a sceglierli
- Dieta senza glutine in un individuo sano
- Dieta senza glutine e carenze nutrizionali
- Dieta senza glutine e infiammazione
- Dieta senza glutine e autismo
- Esempi e casi clinici

GIORNO 4 – 3 ore di lezione - Dr. Matteo Vandoni, Dr Luca Marin, Dr. Luca Correale

Titolo: “L’attività fisica può essere praticata solo da chi è in ottima salute: verità inconfutabile?”

Obiettivo della lezione è di fornire ai dottorandi le corrette nozioni sull’attività fisica adattata. Verranno prese in considerazione le evidenze scientifiche circa gli effetti positivi dell’esercizio sulla salute in diverse patologie e condizioni.

- Introduzione del corso e generalità
- Il paradosso dell’High Intensity Interval Training
- Attività fisica in gravidanza
- Allenamento e Diabete
- Allenamento e Sclerosi Multipla

GIORNO 5 – 3 ore di lezione - Dr. Matteo Vandoni, Dr Luca Marin, Dr. Luca Correale

Titolo: “Il mondo del fitness tra scienza e bufale”

Obiettivo della lezione è di fornire ai dottorandi le corrette nozioni sull’allenamento. Verranno prese in considerazione le evidenze scientifiche circa gli effetti dell’allenamento e le credenze più popolari.

- Introduzione del corso e generalità
- Esercizio e grasso addominale
- Sudare fa dimagrire?
- Dolore, acido lattico ed efficacia dell’allenamento
- Il recupero fisico
- Analisi secondo studi evidence-based

GIORNO 6 – 4 ore di lezione - Dr. Roberto La Pira, giornalista, Direttore il fattoalimentare.it

Titolo: “Scrivere di cibo oggi: una corsa a ostacoli tra pubblicità, fake news, marketing, lobby e giornalisti incompetenti”

Obiettivo della lezione è di fornire ai dottorandi le corrette informazioni anche seguendo una visione giornalistica approfondendo quindi i temi delle fonti delle notizie, pubblicità, marketing e lobby.

- Le fonti delle notizie
- Il ruolo delle lobby

- Il ruolo della pubblicità e del marketing sui media
- Il conflitto di interessi
- La storia dell'olio di palma
- La bufala del pomodoro cinese
- La bufala dell'etichetta di origine
- La storia del grano canadese
- Le notizie dimenticate: frutti di bosco surgelati e prosciutttopoli, sugar tax, etichetta a semaforo