



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

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

Periodo di svolgimento

8-9-11-12 giugno dalle 14 alle 18

10 giugno dalle 9 alle 13 e dalle 14 alle 18

Docenti

Dr. Cinzia Ferraris – Unità Scienza Alimentazione – Dipartimento Sanità Pubblica Medicina Sperimentale e Forense

Prof. Cosme Buzzachera, 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 ilfattoalimentare.it

Comitato scientifico

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

Sede del corso

Aula E - Cascina Cravino, Via Agostino Bassi 21 Pavia

PROGRAMMA DEFINITIVO

GIORNO 1 – 8 giugno 2020 dalle 14 alle 18 (*Dr. Cinzia Ferraris*)

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

ARGOMENTI:

- 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 di evidence-based
- Esempi e casi clinici

GIORNO 2 – 9 giugno dalle 14 alle 18 (*Dr. Roberto La Pira – Direttore de ilfattoalimentare.it*)

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

ARGOMENTI:

- 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

GIORNO 3 – 10 giugno dalle 9 alle 13 (*Dr. Matteo Vandoni e Dr. Luca Correale*)

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

ARGOMENTI:

- Introduzione del corso e generalità
- L'allenamento ad alta intensità fa bene? L' High Intensity Interval Training
- Sudare fa dimagrire? Allenamento e obesità
- L'allenamento nel soggetto diabetico è pericoloso? Allenamento e diabete
- Allenarsi in gravidanza fa male? Esercizio fisico nel periodo gestazionale
- Ansia e depressione: L'allenamento peggiora i sintomi?
- L'esercizio fisico peggiora i sintomi della sclerosi multipla?

GIORNO 4 – 10 giugno dalle 14 alle 18 (*Prof. Cosme Buzzachera e Dr. Luca Marin*)

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

ARGOMENTI:

- Introduzione del corso e generalità
- “Brain Doping”: la musica migliora la performance fisica?
- “Doping” nutrizionale: Energy drink ed integratori nell’attività fisica.
- L’allenamento in ipossia: mito o verità?
- L’allenamento con i sovraccarichi (contro resistenza) è controindicato agli anziani?
- L’esercizio fisico intenso influisce negativamente sui disturbi menopausali?
- Fare stretching senza riscaldamento è pericoloso?

GIORNO 5 - 11 giugno dalle 14 alle 18 (Dr. Cinzia Ferraris)

Titolo: "Dieta senza glutine: moda o necessità?"

ARGOMENTI:

- 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 6 – 12 giugno dalle 14 alle 18 (Dr. Cinzia Ferraris)

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

ARGOMENTI:

- 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 di evidence-based
- Esempi e casi clinici