



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 5 giornate. Sarà possibile frequentare anche i singoli moduli.

Periodo di svolgimento

8-12 giugno

Docenti

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

Prof. Cosme Buzzachera, Dr. Luca Correale, Dr. Luca Marin, Dr. Matteo Vandoni - 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

Il corso verrà erogato in modalità teledidattica live sulla piattaforma Google Meet. Le lezioni verranno registrate e i video caricati sul portale Kiro per essere a disposizione degli studenti iscritti al corso.

PROGRAMMA

LUNEDI' 8 GIUGNO 2020

dalle 10 alle 12 e dalle 15 alle 17 (Dr. Cinzia Ferraris)

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

ARGOMENTI:

- Dalle Fake News all'evidenza scientifica
- Come le fake news possono influenzare la nostra salute
- L'importanza di raggiungere e mantenere un adeguato peso corporeo
- Falsi miti sui vari modelli dietetici per la perdita di peso
- Quale dieta scegliere per controllare il peso?

MARTEDI' 9 GIUGNO

dalle 9.00 alle 11.00 (Dr. Luca Correale)

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

ARGOMENTI:

- 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?

dalle 11.15 alle 13.15 e dalle 15 alle 17 (Dr. Roberto La Pira – Direttore de *ilfattoalimentare.it*)

“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

MERCOLEDI' 10 GIUGNO

dalle 9 alle 11 (*Dr. Matteo Vandoni*)

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

ARGOMENTI:

- 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

dalle 15 alle 17 (*Dott.ssa Cinzia Ferraris*)

“L'alimentazione dello sportivo: dalle fake news alla scienza”

- Per aumentare massa muscolare bisogna puntare su un eccesso di proteine?
- L'attività fisica a digiuno fa dimagrire?
- Esistono alimenti miracolosi per migliorare la performance sportiva?

GIOVEDI' 11 GIUGNO

dalle 9 alle 12 (*Dott.ssa Cinzia Ferraris*)

Titolo: “Falsi miti sui carboidrati”

ARGOMENTI:

- La pasta e pane fa ingrassare?
- I carboidrati a cena fanno ingrassare?
- Dieta senza glutine in un individuo sano
- Dieta senza glutine in altre patologie
- Carboidrati e sport

dalle 15 alle 17 (*Dr. Luca Marin*)

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

ARGOMENTI:

- 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?

VENERDI' 12 GIUGNO

dalle 9 alle 12 (*Dott.ssa Cinzia Ferraris*)

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

ARGOMENTI:

- Il latte fa male?
- Latte e derivati contribuiscono all'osteoporosi?
- Il latte è un fattore di rischio per i tumori?
- Gli alimenti senza lattosio sono più salutari?
- Derivati del latte e sport

dalle 15 alle 17 (*Prof. Cosme Buzzachera*)

Titolo: "Il mondo del fitness tra scienza e bufale"

ARGOMENTI:

- "Brain Doping": la musica migliora la performance fisica?
- "Doping" nutrizionale: Energy drink ed integratori nell'attività fisica.
- L'allenamento in ipossia: mito o verità?