



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

Direttore Prof.ssa Cristina Montomoli

CORSO TRASVERSALE

Proponenti

Prof.ssa Anna Tagliabue, Prof.ssa Cristina Montomoli, Dott.ssa Cinzia Ferraris

Titolo

"Alimentazione, attività fisica e prevenzione 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, attività fisica e prevenzione 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

20 ore suddivise in diversi incontri. Sarà possibile frequentare anche i singoli incontri.

Periodo di

svolgimento Marzo -

Giugno 2022

Docenti

Prof. Buzzachera Cosme, Dr. Correale Luca, Dott.ssa Ferraris Cinzia, Prof.ssa Gaeta Maddalena

Comitato scientifico

Prof.ssa Anna Tagliabue, Prof.ssa Cristina Montomoli, Prof.ssa Anna Odone, Dott.ssa Cinzia Ferraris

Comitato organizzatore

Dipartimento di Sanità Pubblica, Medicina Sperimentale e Forense

Sede del corso

Aule Campus Aquae o Cascina Cravino oppure via web in versione live

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 per le diverse materie.

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 2021") 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 (Dott.ssa Ferraris)

Titolo: "Dagli alimenti alle diete di moda: facciamo chiarezza"

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

- Falsi miti sugli alimenti: la moda del gluten-free e lactose-free
- Integratori e alimenti miracolosi...o SuperFood?
- Le diete a base vegetale, quali benefici? Dalla soia ai prodotti vegetali
- Falsi miti sui vari modelli dietetici per la perdita di peso

GIORNO 2 – 4 ore di lezione (Dott.ssa Ferraris)

Titolo: "L'alimentazione e integrazione nutrizionale nello sportivo: dalle fake news alla scienza"

Obiettivo della lezione è di fornire ai dottorandi le corrette informazioni riguardo all'alimentazione corretta e all'integrazione nutrizionale che dovrebbe seguire uno sportivo, sia esso amatoriale o agonista. Verranno presi in considerazione diversi studi evidence-based per sfatare le principali fake news sull'argomento.

- Eccesso o restrizione: quando si rischia la salute
- Quali benefici offre il digiuno intermittente?
- Dieta vegana per lo sportivo
- Integratori e alimenti per la performance: quali hanno un'evidenza scientifica?

GIORNO 3 – 4 ore di lezione (Dr. Luca Correale e Dr. Cosme F. Buzzachera)

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

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
- Ci siamo evoluti per muoverci?
- L'esercizio fisico può fare male?
- La pillola dell'esercizio fisico, esiste?
- Sono sedentario? Se sì, perché?
- No pain, no gain? Il caso HIIT
- Lo sport è sinonimo di salute?

GIORNO 4 – 4 ore di lezione – (Dr. Luca Correale e Dr. Cosme F. Buzzachera)

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’allenamento. Verranno prese in considerazione le evidenze scientifiche circa gli effetti dell’allenamento e le credenze più popolari.

- Introduzione del corso e generalità
- L'esercizio fisico è solo per giovani?
- Si può perdere peso senza dieta?
- L'esercizio fisico è pericoloso per le persone con Diabete?
- Allenarsi in gravidanza fa male?
- Ansia e depressione, l'esercizio fisico è utile?
- Conclusioni e commenti - Incl. Quiz

GIORNO 5 - 4 ore di lezione (Prof.ssa Gaeta)

Titolo: “Comunicare la prevenzione: il caso dei vaccini e degli screening.”

Obiettivo della lezione è fornire ai discenti elementi conoscitivi di base sulla prevenzione primaria e secondaria sottolineando come in ambito preventivo, ancor più rispetto agli ambiti diagnostici, curativi e riabilitativi, una corretta comunicazione ed educazione sanitaria siano presupposti fondamentali per l’adozione consapevole ed informata di comportamenti salutari.

Nello specifico, verranno affrontati alcuni casi studio relativi:

- i vaccini e le politiche vaccinali (il caso Wakefield, la vaccine hesitancy, il ruolo social media nella comunicazione in ambito vaccinale)
- le campagne di screening (il ruolo della comunicazione sull'aderenza ai programmi di screening di massa, falsi miti sullo screening per il tumore al polmone)