**"Dieta Mediterranea e Sostenibilità Alimentare"**

Il corso avrà quindi come obiettivo principale quello di fornire ai discenti le corrette informazioni riguardo a un’alimentazione sana e sostenibile che segua i principi della Dieta Mediterranea. Esperti del mondo accademico affronteranno l’argomento sviluppando diversi temi tra cui: i principi della Dieta Mediterranea; quali strumenti esistono per valutare l’aderenza alla dieta mediterranea; dieta mediterranea come stile di vita; alimentazione sostenibile, cos'è e come adottarla per ridurre l'impatto ambientale del cibo che scegliamo; come le informazioni in etichetta possono influenzare le nostre scelte alimentari; come scegliere gli alimenti dal punto di vista del consumatore. Inoltre verrà esplorata l'importanza di una alimentazione evidence-based al fine di formare professionisti in grado di identificare quali cibi siano essenziali per seguire i principi della Dieta Mediterranea. Quest’ultima non ha solo valenza nutrizionale, culturale e sociale, ma si presenta come un modello di dieta sostenibile per la salute e per l’ambiente. I suoi effetti protettivi nei confronti delle malattie cronico-degenerative e della mortalità sono stati dimostrati da numerosi studi condotti negli ultimi decenni, mentre il rispetto del territorio, della stagionalità e della biodiversità, garantiscono l’equilibrio tra uomo e natura.

**PROGRAMMA**

*23 luglio 2024 - orario 9.00-13.00 lezione online “Dieta Mediterranea” - Dott.ssa Monica Dinu*

Il corso offre un’approfondita panoramica della Dieta Mediterranea, patrimonio culturale e alimentare che va oltre il concetto di semplice regime alimentare. Saranno approfondite le origini e i principi fondamentali di questo modello alimentare, inclusi gli alimenti chiave e le proporzioni che lo caratterizzano. Per una maggiore comprensione del tema, saranno analizzati gli strumenti utilizzati per valutare l'aderenza individuale alla Dieta Mediterranea e la sua correlazione con lo stato di salute, esaminando gli studi scientifici che evidenziano i benefici per la salute. Un focus particolare sarà posto sui suoi effetti protettivi nei confronti delle malattie cardiache, oncologiche, del diabete mellito e di altre patologie croniche. Infine, verrà condotta un'analisi su come questa dieta si integra con aspetti culturali, sociali e comportamentali, offrendo consigli pratici su come incorporare con successo i suoi principi nella vita quotidiana.

*25 luglio 2024 - ore 9.00-13.00 “Sostenibilità alimentare” - Prof.ssa Daniela Martini*

Nella lezione sul tema “Sostenibilità alimentare” verrà approfondito il tema relativo all'impatto che l'alimentazione e il sistema alimentare hanno non solo sulla salute dell'uomo ma anche sulla salute del pianeta. Particolare enfasi verrà data ai principi dei modelli alimentari salutari e sostenibili, così come definiti dall'organizzazione Mondiale della Sanità e della FAO, focalizzandosi sugli aspetti nutrizionali ma anche ambientali e socio-culturali e sulle più recenti evidenze scientifiche che mettono in evidenza quali strategie possano essere messe in campo per riuscire a fornire cibo adeguato e sufficiente ad una popolazione in continua crescita minimizzando l'impatto sull'ambiente."