



**LA LONGEVITA' SANA COMINCIA DA UN CERVELLO SANO
STRATEGIE ALIMENTARI (E NON SOLO) PER MANTENERE E RECUPERARE LE
CAPACITA' COGNITIVE**

Roma, 15 Giugno 2024

**c/o Università Niccolò Cusano, Via Don Carlo Gnocchi n.3
e in contemporanea diretta streaming**

Evento ECM diretto a

Medici, Odontoiatri, Biologi, Farmacisti, Dietisti, Psicologi, Fisioterapisti, Infermieri
n. 8 crediti ECM

e aperto a tutti gli operatori sanitari

Tutti coloro che parteciperanno all'evento in collegamento streaming acquisiranno i crediti ECM tramite la versione asincrona immediatamente successiva su piattaforma www.ecmupainuc.it

PRESENTAZIONE

Come possiamo mantenere giovane il nostro cervello ed eventualmente recuperare le capacità cognitive e la memoria in caso di deficit?

È sorprendente, ma basterebbe ridurre l'assunzione normalmente elevata dell'acido grasso saturo, acido palmitico (PA), tipico della dieta occidentale, e sostituirlo con l'acido grasso monoinsaturo, acido oleico (OA), più tipico della dieta mediterranea. Così facendo si osserva una diminuzione delle concentrazioni ematiche e delle secrezioni di alcune citochine pro-infiammatorie in particolare dell'interleuchina-1 β (IL-1 β) e dell'interleuchina 6 (IL-6).

Queste citochine, quando prodotte in eccesso, possono indurre delle problematiche a livello cerebrale compromettendo così le attività cognitive e in particolare anche la memoria.

Nell'anziano si ha una maggiore produzione di citochine pro-infiammatorie che possono così andare a creare problemi di tipo cognitivo e di memoria in un cervello che potrebbe già essere compromesso a causa dell'età.

Modificare la concentrazione degli acidi grassi, quindi, appare una potente strategia per ridurre la concentrazione delle citochine pro-infiammatorie e migliorare le attività cerebrali ma la cosa estremamente importante è che si possono anche recuperare le capacità cognitive andando a modulare la concentrazione di acido palmitico e di acido oleico nella dieta, anche solo per una settimana, osservano dei notevoli miglioramenti.

Durante il corso verranno analizzati i risultati di studi effettuati su pazienti anziani in salute che hanno seguito differenti schemi dietetici.

I miglioramenti dal punto di vista cerebrale sono stati confermati tramite test cognitivi di cui si faranno delle simulazioni in aula durante il corso.

Il corso analizzerà gli aspetti delle citochine pro-infiammatorie valutandone gli effetti a livello cerebrale. Verranno inoltre discusse in modo esaustivo le caratteristiche degli acidi grassi dal punto di vista biochimico e molecolare. Verranno inoltre analizzate le possibili diete da utilizzare nelle patologie neurologiche per poi concludere con la dieta più adatta per mantenere e recuperare un cervello sano.

Al termine del corso verranno analizzate altre strategie di natura non alimentare che possono permettere di mantenere e recuperare le nostre capacità cognitive.

RESPONSABILE SCIENTIFICO E DOCENTE:

Margherita BORSA - Biologa Nutrizionista, Nutrigenetista; Specializzazioni in Igiene e Patologia Clinica; Perfezionata in Biologia Molecolare, Master in Bioinformatica, Docente a contratto Università degli Studi "Niccolò Cusano", Docente U.P.A.I.NU.C.- Torino

DOCENTI

Maurizio LUPARDINI - Medico, specialista in psichiatria e psicoterapeuta, ipnosi clinica, omeopatia, oमतossicologia, Direttore del Master di II livello in Ipnosi e Tecniche di Rilassamento Integrato Università degli Studi "Niccolò Cusano", Docente U.P.A.I.Nu.C. – Roma.

Mauro MICELI - Farmacologo, Biologo, Specialista in Biochimica Clinica, Docente Aggregato Scienze Lab. Biomediche Polo Biomedico Università di Firenze, Docente a contratto Università degli Studi "Niccolò Cusano", Docente U.P.A.I.NU.C. – Firenze.

PROGRAMMA SCIENTIFICO

SESSIONE MATTUTINA

Ore 9.00 Margherita Borsa

- Parte generale introduttiva di presentazione: effetti degli acidi grassi nella dieta in anziani con maggiore secrezione di citochine pro-infiammatorie e disfunzioni cerebrali come il deterioramento cognitivo
- Infiammazione
- Citochine pro-infiammatorie con particolare attenzione per IL-1 β , IL-6 e TNF- α

Ore 10.00 Maurizio Lupardini

- Meccanismi di azione delle citochine nel cervello nella neurodegenerazione, alterazione della plasticità sinaptica e nella perdita di memoria
- Come l'aumento delle citochine determina deterioramento cognitivo
- Valutazione dell'assetto cognitivo: orientamenti
- Esami strumentali nella neuropsicologia- EEG, ERPs, MEG, TC-angiografia, MRI, PET, SPECT,
- Test cognitivi.
- Test Mini Mental Status di Folstein;
- Indie di autonomia nelle attività quotidiane (ADL-KATZ 1970);
- Test di Premorbid Functioning
- Screening neuro psicologico RBANS

Ore 11.00 coffe break

Ore 11.15 Mauro Miceli

- Acidi grassi saturi: aspetti biochimici e nutrizionali (focus sull'acido palmitico)
- Acidi grassi mono insaturi: aspetti biochimici e nutrizionali (focus sull'acido oleico)
- Effetti biochimici del rapporto PA/OA sulla secrezione di citochine pro-infiammatorie a livello del citosol, nei lipidi mitocondriali e sui fosfolipidi sierici
- Effetto della dieta nordamericana (aumento dell'acido palmitico)
- Effetto della dieta mediterranea (aumento dell'acido oleico)
- Analisi nutrizionale delle varie tipologie di olio - palma, arachidi, girasole, oliva extra vergine e dell'olio di nocciole
- Acidi grassi poli-insaturi: aspetti biochimici e nutrizionali

Ore 12.30 Margherita Borsa

- Analisi di uno studio sulla relazione tra citochine pro-infiammatorie- rapporto acidi grassi e capacità cognitive
- Manipolare la dieta per diminuire le citochine pro-infiammatorie e aumentare le capacità cognitive
- Rapporto citochine pro-infiammatorie e microbiota

Pausa pranzo

Dalle 13.15 alle 14.15

SESSIONE POMERIDIANA

Ore 14.15 Mauro Miceli

- Analisi Lipidomica e funzionalità neuronale
- Ruolo degli Acidi Grassi per la salute del sistema nervoso e la funzione cognitiva
- Nutraceutica e Fitoterapia in supporto al tessuto cerebrale e alle capacità cognitive

Ore 15.30 Maurizio Lupardini

- Risonanza magnetica a livello cerebrale
- La f-MRI
- Risonanza trans cranica per studiare il funzionamento delle connessioni neuronali all'interno del cervello

Ore 16.00 Margherita Borsa

- Polimorfismi genetici frequentemente riscontrati nei geni che codificano IL-6 e TNF- α
- Effetti del digiuno sul cervello

- Menù contr ansia, depressione, stress post-traumatico, concentrazione, memoria, umore
- Dieta MIND
- Dieta per un cervello sano

Ore 17.15 Maurizio Lupardini

- Analisi di strategie NON alimentari per mantenere e recuperare le capacità cognitive come ad es. la Pet therapy

Ore 18.15 discussione e compilazione ECM

QUOTA DI ISCRIZIONE

Il costo dell'evento, comprensivo di materiale didattico (slides delle relazioni e documentazione scientifica) è di € 70,00 + IVA (22%) = € 85,40

Sconti riservati a:

€sconto non richiedente crediti ECM	€ 60,00 + IVA (22%) = € 73,20
€Partecipanti o Diplomati a Master e Corsi di Perfezionamento Unicusano/Upainuc	€ 40,00 + IVA (22%) = € 48,80
€sconto studenti universitari	€ 20,00 + IVA (22%) = € 24,40
€studenti universitari Unicusano	GRATIS

ATTESTATI

Verrà rilasciato un Attestato di partecipazione dall'Università Popolare Accademia Internazionale di Nutrizione Clinica (U.P.A.I.Nu.C.) ed un Attestato di conferimento crediti ECM agli Allievi iscritti regolarmente agli Albi di appartenenza, in regola con la frequenza e che avranno superato il test di verifica.

MEDIA PARTNER



PER INFORMAZIONI

Provider e segreteria organizzativa U.P.A.I.Nu.C.
(Università Popolare Accademia Internazionale di Nutrizione Clinica)

Dott.ssa Monica Grant; Dott.ssa Giovanna Barbato Tel. 346 9860092; 331 7212974
E.mail: info@upainucformazione.it; www.upainucformazione.it

ATTIVITA' SVOLTA IN MODO AUTONOMO DAL PROVIDER

“La U.P.A.I.Nu.C. è accreditata in qualità di Provider Standard dalla Commissione Nazionale ECM con il n. 6531 a fornire programmi di formazione continua per aree multidisciplinari. La U.P.A.I.Nu.C. si assume la responsabilità per i contenuti, la qualità e la correttezza etica di questa attività”.