



**OLTRE 250 CORSI FAD PER CONSEGUIRE FINO A 50 CREDITI ECM E MOLTO ALTRO ANCORA IN CONSULCESI CLUB**



## **Microbiota e longevità: lezioni di benessere dalla dieta mediterranea e giapponese**

### **DESCRIZIONE DEL CORSO**

La comunità di batteri, funghi e protozoi che risiede nell'organismo umano è sempre più oggetto di studi, in quanto uno stato di equilibrio tra batteri benefici e patogeni (eubiosi), grazie alla condizione di mutualismo, è fondamentale per garantire il buon funzionamento di tutto l'organismo; poiché il microbiota svolge diverse funzioni, dalla regolazione del sistema immunitario alla sintesi delle vitamine e alla digestione dei nutrienti, viene considerato un vero e proprio organo. Il suo stato ottimale è influenzato da diversi fattori ambientali, sociali e genetici e, in tale contesto, le tradizioni culinarie possono essere alla base della sua salute. In questo corso verranno evidenziati i principali alimenti funzionali che mettono in relazione le tradizioni culinarie orientali, in particolar modo la dieta giapponese, e la tradizionale dieta mediterranea con il benessere del microbiota, ponendo particolare attenzione ai benefici di carattere energetico, immunitario, intestinale, ossidativo-infiammatorio, ormonale e neuromodulatorio; inoltre, verrà dimostrato come tutto ciò possa influire sugli stati infiammatori e sulla prevenzione. La dieta mediterranea e l'alimentazione tradizionale giapponese rappresentano due stili alimentari lontani nello spazio e nelle materie prime utilizzate, ma molto vicini per l'attenzione al benessere globale della persona.

### **FINALITA' DEL CORSO**

Al termine del corso i partecipanti saranno in grado di utilizzare e consigliare interventi mirati alla prevenzione e alla promozione della salute individuale attraverso l'utilizzo di alimenti funzionali necessari per mantenere e accrescere il benessere del microbiota intestinale, al fine di prevenire e contrastare l'obesità e le patologie associate, in particolar modo i fenomeni infiammatori. I partecipanti saranno anche in grado di riconoscere i vari processi di disbiosi o eubiosi e gestirli attraverso l'uso di probiotici e la nutrizione.

Inizio corso **15/01/2025**  
Fine corso **31/12/2025**  
Durata corso **5h**  
Editore **Paesi Edizioni**  
Crediti **7.5 ECM**  
Collana **Medicina**  
Modello Didattico **Ebook**  
Tutoraggio **Si**

Age.na.s **437125**



PROVIDER ECM 2506

sanità**informazione**

PRODUCER





**OLTRE 250 CORSI FAD PER CONSEGUIRE FINO A 50 CREDITI  
ECM E MOLTO ALTRO ANCORA IN CONSULCESI CLUB**

**CARATTERISTICHE DEL CORSO**

Il corso è fruibile in formato e-book. Per l'ottenimento dei crediti, è necessario il superamento di un test di verifica finale on-line. I formati e-book previsti sono "ePub" e "pdf".

**OBIETTIVO FORMATIVO**

Area: OBIETTIVI FORMATIVI TECNICO-PROFESSIONALI

23 - Sicurezza e igiene alimentari, nutrizione e/o patologie correlate

**RESPONSABILI SCIENTIFICI**

La dottoressa Marika Picardi svolge attività libero professionale in qualità di Biologa Nutrizionista elaborando piani alimentari personalizzati per pazienti adulti e pediatrici sulla base delle loro condizioni fisio-patologiche e stili di vita e seguendo il paziente nel percorso terapeutico al fine di stabilire un rapporto empatico che possa motivarlo, sostenerlo e educarlo alla corretta alimentazione. Si dedica all'attività di ricerca clinico-sperimentale presso l'Unità Operativa di Ematologia del Policlinico Gemelli per lo sviluppo farmaceutico di terapie in campo onco-ematologico. Ha svolto attività di ricerca medico-scientifica occupandosi di trascrittomico del trauma cranico, analisi delle modificazioni metaboliche in pazienti affetti da Sclerosi Multipla e del profilo metabolico di liquidi amniotici per lo screening delle malattie fetali attraverso metodica HPLC, con esperienza lavorativa in laboratori di ricerca universitari e centri diagnostici privati.

