

## Longevità e Salute alla portata di tutti

### **Modalità**

On-demand

### **Crediti ECM**

- 50.0 crediti (vedi sotto “Requisiti per partecipare” le professioni accreditate)
- Data inizio: 1 agosto 2023
- Data conclusione: 31 luglio 2024
- I crediti vengono assegnati per l'anno in cui il partecipante supera il test ECM
- Provider: Akesios Group Srl (N. Id. 403)
- ID evento: 403-390535
- Obiettivo evento: EPIDEMIOLOGIA - PREVENZIONE E PROMOZIONE DELLA SALUTE – DIAGNOSTICA – TOSSICOLOGIA CON ACQUISIZIONE DI NOZIONI TECNICO-PROFESSIONALI

### **Costo**

- Con ECM: 240,00 € + IVA
- Senza ECM: 180,00 € + IVA

### **Descrizione del corso**

Il corso è costituito da una serie di lezioni tenute dal Dottor Franco Berrino e da un'intervista a lui fatta da Diego Lanaro.

In questo corso, il Dottor Franco Berrino racconta gli studi, le esperienze, il trascorso di una vita dedicato alla cura della persona e il percorso di quasi di quarant'anni all'Istituto Nazionale di Tumori.

In particolare, il corso si concentra sulla cura della longevità e della salute, presentando un percorso di consapevolezza di come invecchiare senza ammalarsi o gestendo al meglio i problemi di salute che possono insorgere.

Cosa accomuna le persone centenarie? Cosa intendiamo per sobrietà? Come possiamo scegliere i cibi che riducono l'infiammazione?

Fra i molti argomenti trattati troviamo:

- come affrontare tramite alimentazione (dal codice europeo per la prevenzione dei tumori ECAC) e attività fisica le grandi pandemie metaboliche: obesità, diabete e sindrome metabolica
- studi aggiornati sui fattori socio-economici che influenzano la nostra salute, dall'infanzia all'adulto
- focus sugli effetti protettivi o dannosi di specifici cibi, macronutrienti e micronutrienti, confrontando i cibi e i cibi ultralavorati con eccesso di zuccheri, proteine, grassi e additivi



**ACCADEMIA  
MIBES**

**Medicina Integrata  
Benessere e Salute**

- la presentazione della Macrobiotica come stile di alimentazione e vita caratterizzata da rispetto del cibo, della terra, e del prossimo, dal cucinare con amore, conoscenza e consapevolezza del cibo
- l'uso della restrizione calorica e del digiuno intermittente al fine di favorire la plasticità sinaptica, la neurogenesi e la neuroprotezione così da ritardare o meglio gestire le neurodegenerazioni
- l'importanza della dimensione spirituale nella propria vita
- e molto altro: dalla masticazione all'osteoporosi, dai ritmi circadiani fino ai dolcificanti non nutritivi

Con l'acquisto del corso, è in omaggio una conferenza tenuta dal Dottor Berrino nell'ambito del progetto La Grande Via, durante uno dei ritiri di benessere che periodicamente organizza per favorire il recupero di un corretto stile di vita e salute e di armonia con se stessi, gli altri e la natura.

Tema della conferenza è l'impatto che i cibi hanno sul funzionamento dei nostri organi e, quindi, sul nostro equilibrio energia-fatica.

### ***Requisiti per partecipare***

Il corso è aperto a tutti gli operatori sanitari e gli operatori della salute.

È però un corso aperto anche a tutti coloro che vogliono prendersi cura della propria salute, in quanto le nozioni sono spiegate in maniera semplice e senza particolari tecnicismi.

**Il corso è accreditato ECM per tutte le professioni sanitarie.**

### ***Finalità e obiettivi del corso***

Il corso si pone l'obiettivo di fornire ai partecipanti nozioni semplici e precise di come condurre uno stile di vita salutare improntato alla coltivazione della salute, al suo mantenimento e alla prevenzione di una serie di malattie diverse, dalle epidemie metaboliche fino alle neurodegenerazioni e i tumori.

Per questo motivo, il corso è diretto sia a professionisti sanitari, in modo che possano acquisire informazioni utili per consigliare i loro pazienti, sia a tutti coloro che vogliono prendersi cura della propria salute o di quella dei propri cari.

### ***Elementi distintivi e innovativi del corso***

Il corso vede il Dottor Franco Berrino coprire una vasta gamma di argomenti legati alla salute, in particolare all'alimentazione e allo stile di vita, come risultato di un percorso di quarant'anni all'Istituto Nazionale dei Tumori.

Ogni concetto espresso è sostenuto da numerosi studi scientifici aggiornati e viene inquadrato nell'ottica di aiutare i partecipanti a definire un'alimentazione basata su solidi principi scientifici, sul rispetto di se stessi, degli altri e dell'ambiente.



**ACCADEMIA  
MIBES**  
Medicina Integrata  
Benessere e Salute

## **Presentazione dei docenti (mini CV)**

Franco Berrino

- Laureatosi in medicina e chirurgia magna cum laude all'università di Torino nel 1969 e specializzatosi in anatomia patologica, si è poi dedicato principalmente all'epidemiologia dei tumori. Dal 1975 lavora all'Istituto Nazionale dei Tumori di Milano, dove ha collaborato con il Dipartimento di medicina preventiva e predittiva, oggi diretto dal Dr. Marco A. Pierotti. Autore di molte pubblicazioni scientifiche, ha collaborato al "Food, nutrition, physical activity and the prevention of cancer", pubblicato nel 2007 dal World Cancer Research Fund. Suoi progetti particolarmente significativi sono quello italiano per lo sviluppo dei registri tumori e quelli europei sulla sopravvivenza dei malati neoplastici nei diversi paesi (progetto EURO CARE) e sulla prevenzione del cancro al seno e delle sue recidive (progetto DIANA), frutto della collaborazione tra l'Istituto Nazionale dei Tumori e l'Istituto Europeo di Oncologia di Milano.

## **Programma dettagliato del corso**

Il corso dura 5 ore, 46 minuti e 18 secondi.

1. Introduzione: parliamo di longevità e salute (30:03)
2. Le grandi pandemie metaboliche: obesità, diabete e sindrome metabolica – Le caratteristiche principali e lo stile di vita per la salute (36:08)
3. Le grandi pandemie metaboliche: obesità, diabete e sindrome metabolica – I dati epidemiologici, i fattori socio-economici e le ricerche sugli effetti antinfiammatori del cibo (59:03)
  - Articoli di approfondimento
    - i. 2004 - Esposito et al - Effect of a Mediterranean-Style Diet on Endothelial Dysfunction and Markers of Vascular Inflammation in the Metabolic Syndrome.pdf
    - ii. 2011 - Mozaffarian et al - Changes in diet and lifestyle and long-term weight gain in women and men.pdf
    - iii. 2013 - King et al - The Status of Baby Boomers' Health in the United States, The Healthiest Generation.pdf
    - iv. 2014 - Shivappa et al - Designing and developing a literature-derived, population-based dietary inflammatory index.pdf
    - v. 2015 - Diabetes Prevention Program Research Group - Long-term effects of lifestyle intervention or metformin on diabetes development and microvascular complications over 15-year follow-up.pdf
    - vi. 2017 - Ju et al - Association of metabolic syndrome and its components with all-cause and cardiovascular mortality in the elderly.pdf



**ACCADEMIA  
MIBES**  
Medicina Integrata  
Benessere e Salute

- vii. 2017 - Pase et al - Sugar- and Artificially Sweetened Beverages and the Risks of Incident Stroke and Dementia.pdf
  - viii. 2017 - Pase et al - Sugary beverage intake and preclinical Alzheimer's disease in the community.pdf
  - ix. 2019 - Schlesinger et al - Food Groups and Risk of Overweight, Obesity, and Weight Gain.pdf
4. La macrobiotica – la via del cibo e dell'armonia – come rimedio alla “non-alimentazione” dei cibi ultralavorati (1:03:24)
- o Articoli di approfondimento
    - i. 2014 - Te Morenga et al - Dietary sugars and cardiometabolic risk, systematic review and meta-analyses of randomized controlled trials of the effects on blood pressure and lipids.pdf
    - ii. 2015 - Arem et al - Leisure time physical activity and mortality, a detailed pooled analysis of the dose-response relationship.pdf
    - iii. 2016 - Miles et al - Association of sugary beverages with survival among patients with cancers of the upper aerodigestive tract.pdf
    - iv. 2021 - Lane et al - Ultraprocessed food and chronic noncommunicable diseases, A systematic review and meta-analysis of 43 observational studies.pdf
5. Le malattie neurodegenerative: cibo, movimento e meditazione per ritardarne la scomparsa (49:52)
- o Articoli di approfondimento
    - i. 2014 - Beydoun et al - Epidemiologic studies of modifiable factors associated with cognition and dementia, systematic review and meta-analysis.pdf
    - ii. 2014 - Carvalho et al - Physical activity and cognitive function in individuals over 60 years of age, a systematic review.pdf
    - iii. 2014 - Jiang et al - Dairy foods intake and risk of Parkinson's disease, a dose-response meta-analysis of prospective cohort studies.pdf
    - iv. 2014 - Lopes da Silva et al - Plasma nutrient status of patients with Alzheimer's disease, Systematic review and meta-analysis.pdf
    - v. 2014 - Paoli et al - Ketogenic diet in neuromuscular and neurodegenerative diseases.pdf
    - vi. 2016 - Akbari et al - Effect of Probiotic Supplementation on Cognitive Function and Metabolic Status in Alzheimer's Disease.pdf
    - vii. 2016 - Hagan et al - Epidemiology of Major Neurodegenerative Diseases in Women, Contribution of the Nurses' Health Study.pdf
    - viii. 2017 - Mischley et al - Role of Diet and Nutritional Supplements in Parkinson's Disease Progression.pdf
    - ix. 2017 - Zeng et al - An exploration of the role of a fish-oriented diet in cognitive decline, a systematic review of the literature.pdf
    - x. 2019 - Adjibade et al - Prospective association between ultra-processed food consumption and incident depressive symptoms in the French NutriNet-Santé cohort.pdf



- xi. 2019 - Nag, Jelinek - More Research Is Needed on Lifestyle Behaviors That Influence Progression of Parkinson's Disease.pdf
- xii. 2019 - Sochocka et al - The Gut Microbiome Alterations and Inflammation-Driven Pathogenesis of Alzheimer's Disease.pdf
- xiii. 2020 - Spence et al - Religious Service Attendance, Religious Coping, and Risk of Hypertension in Women Participating in the Nurses' Health Study II.pdf
- xiv. 2020 - Veronese et al - Adherence to a healthy lifestyle and multiple sclerosis, a case-control study from the UK Biobank.pdf
- xv. 2021 - Yin et al - Mediterranean Dietary Pattern at Middle Age and Risk of Parkinson's Disease, A Swedish Cohort Study.pdf

6. L'esperienza con il tumore al seno: storia ed evoluzione della ricerca e del ruolo dello stile di vita nella prevenzione, cura e mantenimento (45:12)

7. Intervista di Diego Lanaro al Dottor Berrino: dalla masticazione all'osteoporosi, dai ritmi circadiani fino ai dolcificanti non nutritivi (1:02:36)

Extra:

- 1. Conferenza plenaria all'interno del progetto La Grande Via (1:22:12)



**ACCADEMIA  
MIBES**

Medicina Integrata  
Benessere e Salute