Immagine che contiene testo, Carattere, logo, Elementi grafici

Descrizione generata automaticamente

**A NUTRIMI 2024 IL FUTURO DELL’ALIMENTAZIONE È SERVITO:**

**TRA LIFESTYLE MEDICINE, GENERAZIONE Z E LONGEVITÀ**

*Da oltre 18 anni, il Forum di Nutrizione Pratica è l’appuntamento nazionale di riferimento per i Professionisti della Salute, che racconta il panorama scientifico in campo nutrizionale e anticipa i trend alimentari futuri*

Milano, aprile 2024 - Dal **4 al 5 aprile** torna l’appuntamento annuale con Nutrimi, giunto ormai alla sua **XVIII edizione**. L'evento, un pilastro nel calendario annuale della nutrizione, promette due giorni carichi di dibattiti e aggiornamenti.

La responsabile di Nutrimi, Alessandra Ciliberto, in apertura ha dichiarato *‘La nutrizione non è solo una questione di nutrienti: viviamo in un’epoca nella quale, tra pochi anni, la depressione sarà la malattia più diffusa al mondo. A rischio oggi è soprattutto la Gen Z: la 1° generazione nella storia dell’umanità che è diventata adolescente con lo smartphone. Pensate a cosa può significare oggi per un adolescente qualche chilo di troppo, e viceversa quanto può essere importante vivere la tavola in famiglia: a loro abbiamo dedicato un’importante sezione del programma’.*

**Oltre 60 relatori** di spicco, nazionali e internazionali, si uniranno per esplorare gli argomenti più attuali del mondo della sana alimentazione.

L'appuntamento non è solo un'occasione per gli addetti ai lavori del settore di rimanere al passo con gli ultimi sviluppi scientifici, grazie alla possibilità di guadagnare fino a 40 crediti ECM, ma è anche un'opportunità senza eguali per la condivisione del sapere fra i maggiori esperti del settore.

**NUTRIZIONE COME ‘PILASTRO’ DELLO STILE DI VITA: SECONDO GLI ESPERTI È LA ‘NUOVA’ MEDICINA**

Nutrimi 2024 darà avvio ai lavori affrontando una delle tematiche più calde che intersecano il mondo della nutrizione: la **Lifestyle Medicine**. Un approccio alla salute innovativo, che non si limita alla semplice gestione delle malattie, ma abbraccia una **visione olistica della salute**, con il paziente al centro di tutto. Dalla promozione di abitudini alimentari sane, fino al focus sulla gestione dello stress, la Lifestyle Medicine si pone come fondamentale tassello per la costruzione del futuro della medicina preventiva, offrendo un approccio personalizzato e completo per raggiungere e mantenere uno stato di salute ottimale.

E quale migliore destinatario di questo nuovo approccio se non la Generazione Z? Sempre più sensibile alle questioni legate alla salute mentale e alla sostenibilità, la Gen Z è una priorità per il settore sanitario, a partire dalla tavola. Nutrimi in questo senso rappresenta un'opportunità unica per i Professionisti della Salute per scoprire strategie innovative e nuovi canali di comunicazione, acquisendo tecniche all'avanguardia per educare i giovani a modelli di consumo più sani. Come ha riportato Elena Dogliotti, Biologa Nutrizionista e supervisore e divulgatrice scientifica per la Fondazione Umberto Veronesi, "*Educare alla salute fin dall'infanzia è fondamentale per contrastare l'aumento dei tassi di obesità e sovrappeso che affliggono sia adulti che giovani. Intervenire su più fronti, compreso l'ambiente scolastico, familiare, sociale, digitale e urbano, è cruciale per contrastare efficacemente comportamenti alimentari nocivi e stili di vita sedentari*".

**DALL’INFANZIA… ALL’HEALTHY AGING. CON UNA PARTICOLARE ATTENZIONE ALLE DONNE.**

Dalla *sport nutrition* fino all’ alimentazione specifica per tutte le fasce di età, ma con un’attenzione specifica al genere: durante la prima giornata, infatti, verrà affrontata diffusamente la **Nutrizione al femminile**. Come affermato dalla dottoressa Lucilla Titta, PhD, Nutrizionista e Ricercatrice Istituto Europeo di Oncologia Milano “*Ancora oggi assistiamo ad una certa disparità di genere nella tutela della salute fra uomini e donne. Tuttavia,* *la promozione della salute femminile è fondamentale per migliorare il benessere dell'intera comunità. L'alimentazione gioca un ruolo chiave in questa direzione*”. Al via, quindi, il confronto sulle **nuove ed innovative strategie di integrazione durante la menopausa** ed il ruolo della **nutraceutica in ottica preventiva** nei confronti dello sviluppo di malattie degenerative.

Nella seconda giornata di Nutrimi, l'attenzione si concentrerà sull'importante tema della **Nutrizione, longevità ed healthy aging**, esplorando il legame essenziale tra ciò che mangiamo e il processo di invecchiamento, approfondendo la complessità delle relazioni che intercorrono tra la diversità genetica di un individuo, la funzionalità genomica ed il regime alimentare, scoprendo le strategie pratiche per mantenere una vita attiva e piena di energia anche con il passare degli anni.

Del resto, quale modo di invecchiare bene, se non attraverso uno stile alimentare attivo? Ed ecco che i nostri esperti si addentreranno nell’ambito della **Nutrizione Sportiva**, concentrandosi soprattutto sull'atleta e sulle metodologie più efficaci per migliorare le performance. In questa discussione, emerge l'importanza degli integratori nutraceutici, come affermato da Alessandro Colletti, segretario della SIFNut: "*I nutraceutici, con il loro potenziale per ridurre dolore e infiammazione, si pongono come una valida alternativa alla terapia convenzionale, contribuendo a minimizzarne gli effetti collaterali. La scelta accurata del principio attivo e del dosaggio riveste un ruolo fondamentale, così come la corretta formulazione bionutraceutica*".

**IL FUTURO DELLA NUTRIZIONE IN EUROPA…INSETTI INCLUSI.**

Nutrimi 2024 racconta il cibo del futuro e le sue sfide principali, anche a livello sistemico e culturale: dai sostituti della carne plant-based fino all'impiego degli insetti negli snack, una fonte alternativa di proteine che sta guadagnando terreno nel panorama alimentare mondiale. Come ha anticipato Costanza Jucker: "*Gli insetti come fonte alternativa di proteine stanno guadagnando terreno, offrendo soluzioni sostenibili in un mondo sempre più affamato di risorse. Ma nonostante il loro potenziale ecologico, l'accettazione da parte del consumatore rimane un ostacolo da superare. Le barriere psicologiche devono essere affrontate con cautela mentre ci avventuriamo in questa nuova frontiera del cibo*".

Il programma scientifico è stato realizzato con la collaborazione di: **Ordine dei Biologi della Lombardia, la SINUPE (Società Italiana di Nutrizione Pediatrica), la SIFNut (Società Italiana di Formulatori in Nutraceutica).**

*Ufficio Stampa Nutrimi*

*Roberta Pappalardo*

*E-mail: stampa@nutrimi.it*

*Tel: 02 45495838 – +39 3450660022*