



## DONNE E SALUTE: UNA RELAZIONE FONDAMENTALE DI CUI SI PARLERÀ A NUTRIMI 2018

*La XII edizione di NutriMI, Forum di Nutrizione Pratica ECM, è ormai alle porte e, uno dei protagonisti principali, sarà il tema della salute femminile*

Milano, Aprile 2018 – Manca solo una settimana a NutriMI che, **il 12 e il 13 aprile** presso la Fondazione delle Stelline, si prepara ad accogliere i Professionisti della Salute che desiderano approfondire le tematiche più attuali relative al mondo della nutrizione. **Un'intera sessione sarà dedicata alle donne e agli effetti delle scelte nutrizionali sulla loro salute.**

Sembra banale ripeterlo ma sempre più studi dimostrano che **la Dieta Mediterranea è la scelta giusta da fare, in quanto non esclude nessun tipo di alimento suggerendo quantità di consumo ideali**: alimenti prevalentemente di origine vegetale, un consumo moderato di pesce, carne bianca, uova e prodotti caseari, e una sporadica assunzione di carne rossa, processata e prodotti dolciari. **I maggiori effetti biologici sono associati a proprietà antiossidanti, antinfiammatorie e proprietà prebiotiche che riducono lo stress ossidativo e l'aging tissutale.**

### DAL CONCEPIMENTO ALL'ALLATTAMENTO: I CONSIGLI PER LE MAMME

Il rispetto del binomio stile di vita e nutrizione prima del concepimento, in gravidanza e durante l'allattamento diventa il perno di **sviluppo del potenziale di salute e prevenzione per la diade materno-infantile**: le implicazioni sono transgenerazionali e sono in grado di proteggere le future generazioni grazie a migliori assetti metabolici, atopico-immunitari, cardiovascolari e neurocognitivi.

Inoltre, è importante ricordare che **durante la gravidanza non si mangia per due!** Anzi, l'incremento del fabbisogno calorico è limitato a 100kcal nel primo trimestre, 300kcal nella fase intermedia e massimale nell'ultimo trimestre 450kcal (da commisurare al BMI materno di partenza). In realtà **è il fabbisogno di micronutrienti a superare quello calorico**: per esempio sarebbe bene incrementare del 50% l'apporto di acido folico.

### IL CUORE DELLE DONNE È PIÙ FORTE CON LE GIUSTE SCELTE ALIMENTARI

Il 75% degli eventi coronarici che colpiscono il mondo femminile possono essere prevenuti semplicemente adottando delle scelte di vita migliori, come l'astensione dal fumo, l'esercizio fisico e una corretta alimentazione. Anche in questo caso la Dieta Mediterranea gioca un ruolo protettivo fondamentale, riducendo del 20-25% il rischio di malattie cardiovascolari secondo una **meta-analisi basata su 29 pubblicazioni.**

---

Segreteria Organizzativa NutriMI

Via Brisa 3, 20123 Milano

Tel.: 02 45495838 - Fax: 02 45495833

segreteria@nutrimi.it - www.nutrimi.it

---



NutriMI è un momento di aggiornamento professionale importante per Medici, Biologi e Dietisti, per i quali attribuisce crediti ECM (Educazione Continua in Medicina), ma è aperto anche a tutti coloro che sono affascinati dal mondo dell'alimentazione e della nutrizione e desiderano restare al passo con la scienza.

È possibile iscriversi a una o più sessioni del forum collegandosi al sito ufficiale [www.nutrimi.it](http://www.nutrimi.it)

---

**Segreteria Organizzativa NutriMI**

Via Brisa 3, 20123 Milano

Tel.: 02 45495838 - Fax: 02 45495833

segreteria@nutrimi.it - [www.nutrimi.it](http://www.nutrimi.it)

---