



APERTE LE ISCRIZIONI PER **NUTRIMI 2019**, XIII FORUM NAZIONALE DI NUTRIZIONE PRATICA

Psichiatria nutrizionale e stili di vita 'healthy' sono tra le tematiche protagoniste del programma del Forum ECM giunto ormai alla sua XIII edizione

Milano, 27 dicembre 2018 – Dopo ben XII edizioni di successo, mercoledì 19 dicembre si sono aperte le iscrizioni per Nutrimi, il Forum di Nutrizione Pratica ECM che anche quest'anno si prepara ad accogliere a Milano i Professionisti della Salute (previsti crediti ECM per le seguenti figure: Biologo, Dietista, Farmacista e Medico Chirurgo). **L'appuntamento da segnare in agenda è per l'11 e il 12 aprile** presso il Centro Congressi Stelline: si alterneranno relatori di fama nazionale e internazionale per condividere le ultime ricerche, discutere delle novità più recenti e dare il via a importanti riflessioni sul ruolo dell'alimentazione oggi.

QUAL È IL RAPPORTO TRA LA DIETA E LO STRESS?

Stili di vita frenetici, ansia, negatività: sono solo alcuni degli elementi che inducono nell'uomo una condizione di stress. Definito anche "il male del XXI secolo" dall'Organizzazione Mondiale della Sanità, **lo stress** ha ormai assunto proporzioni sempre più importanti e se ne studiano le possibili basi infiammatorie e i potenziali legami con altri disturbi, tra cui quelli **gastrointestinali**. Ma **esiste davvero una relazione?** Gli esperti si confronteranno su questo tema, focalizzandosi ad esempio sul possibile legame tra stress e **Sindrome dell'Intestino Irritabile**. Non mancheranno approfondimenti anche sul tema della Psichiatria Nutrizionale, la scienza che studia i legami tra nutrizione e cervello.

NUTRIRSI NEL XXI SECOLO

In un momento storico come questo, in cui la Dieta Mediterranea è minacciata da fattori di natura socioeconomica e le sane abitudini alimentari vengono sacrificate in favore di cibi mordi e fuggi, diventa di fondamentale importanza **promuovere delle iniziative che trasmettano l'importanza di perseguire uno stile di vita sano ed equilibrato**. All'interno dei panel sarà dedicato ampio spazio alle azioni concrete da compiere per **contrastare le patologie croniche** attraverso l'alimentazione, così come a consigli nutrizionali per specifiche patologie, con un'attenzione particolare alla **salute della donna**.



ATTIVITÀ FISICA E ALIMENTAZIONE: QUALI SONO LE PROSPETTIVE FUTURE?

L'*healthy living* è uno dei trend del momento: un tema vasto spesso riassunto nel motto semplicista “**alimentazione sana e stile di vita attivo**”. Ma cosa significa concretamente?

La sessione si aprirà con un dibattito sulle scelte alimentari molto in voga tra gli sportivi, per poi concentrarsi ad analizzare più nel dettaglio la nutrizione in associazione a specifiche attività fisiche, alternando il focus tra sport tradizionali, come ad esempio il calcio, e discipline tanto antiche quanto 'trendy', come lo yoga.

NutriMI è un momento di aggiornamento professionale per i Professionisti del mondo dell'alimentazione, ma è aperto anche a tutti coloro che sono affascinati dal mondo della nutrizione e desiderano scoprire le ultime novità scientifiche.

È possibile iscriversi a una o più sessioni del forum collegandosi al sito ufficiale www.nutrimi.it



Nel corso di Nutrimi 2019 verrà assegnato il **Premio giornalistico DivulgScience 2019**: si tratta di un riconoscimento istituito per premiare il lavoro dei giornalisti che con i loro lavori contribuiscono a diffondere una corretta informazione sui temi dell'alimentazione e della nutrizione, la chiave per una efficace promozione della salute. Per partecipare è necessario leggere con attenzione le modalità di partecipazione, compilare la scheda di candidatura (entrambe allegate) e inviare il pdf dell'articolo all'indirizzo stampa@nutrimi.it entro il 22 Marzo 2019.