



YOGA E SCIENZA DELLA NUTRIZIONE FINALMENTE INSIEME: GLI ALLEATI DI UNA “GRAVIDANZA POSITIVA”

Durante la XIII edizione di NutriMI una sessione speciale in cui si parlerà di MYNd&CO, il primo approccio olistico alla gravidanza basato sulla scienza

Milano, aprile 2019 – Sempre più spesso gli esperti della nutrizione si ritrovano a parlare e indagare il rapporto tra cibo e mente nelle diverse fasi della nostra vita. In occasione di NutriMI, che si terrà l'11 e il 12 aprile p.v. presso il Centro Congressi Stelline a Milano, si parlerà anche di nutrizione in gravidanza, con un approccio completamente innovativo: **il Dott. Niccolò Giovannini presenterà in anteprima MYNd&CO, il primo approccio olistico alla gravidanza tra yoga, nutrizione e mindfulness.**

Basandosi su diversi studi nazionali e internazionali, è partita pochi mesi fa la **prima ricerca scientifica internazionale sull'approccio integrato alla gravidanza** adottato in Fondazione Clinica Mangiagalli a Milano. Il modello innovativo guida **verso il gold standard di una “gravidanza positiva”**, con l'obiettivo di ridurre l'aumento di peso e l'ipertensione gestazionale, facilitare il processo del parto, evitare episiotomie e cesarei, migliorare la salute mentale delle donne e il loro approccio all'allattamento e al post-parto.

Come sempre, **la nutrizione gioca un ruolo molto importante** in questa delicata fase della vita delle donne: una dieta bilanciata che si basi sull'intramontabile Dieta Mediterranea infatti, favorisce il microbioma intestinale diminuendo il rischio di diabete mellito di tipo II, sovrappeso, obesità e successive gravidanze a rischio; promuove un adeguato aumento ponderale prevenendo complicazioni cardio-metaboliche come diabete gestazionale, pre-eclampsia, parto pretermine e taglio cesareo. Nel bambino riduce il rischio di macrosomia o basso peso alla nascita, iperinsulinemia e ipoglicemia, insulino-resistenza, obesità, sindrome metabolica, malattie cardiovascolari e diabete di tipo II. **L'adozione di un regime alimentare di questo tipo è ancora più efficace se affiancata da altre azioni, tra cui lo yoga.** Riconosciuta patrimonio dell'umanità dall'UNESCO nel 2016, questa disciplina e i suoi effetti sono sempre più analizzati dalla medicina tradizionale: dalla riduzione del dolore a quella del rischio di un parto cesareo grazie a un allenamento sia fisico che mentale.

Il Dott. Giovannini, promotore del programma MYNd&CO, sostiene che è necessario cambiare i paradigmi culturali e di approccio alla salute, proponendo un **metodo basato sulla top-down system biology**, essenziale nel fronteggiare le **Non-Communicable Diseases** soprattutto nella fase cruciale dei primi 1000 giorni. Il modello allopatico vigente non viene quindi sostituito, ma integrato in senso più



efficacemente terapeutico, espandendo il potenziale di salute della diade mamma-bambino.

NutriMI è un momento di aggiornamento professionale per i Professionisti del mondo dell'alimentazione (previsti crediti ECM per le seguenti figure: Biologo, Dietista, Farmacista e Medico Chirurgo), 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