



INTESTINO, IMMUNONUTRIZIONE E MINDFUL EATING: TUTTI I PROTAGONISTI DELLA SECONDA GIORNATA DI NUTRIMI

Due giornate intere di formazione online, più di 600 partecipanti collegati da tutta Italia e oltre 300 menzioni sulla pagina Instagram

Milano, 30 aprile 2021 – Si è ufficialmente conclusa la XV edizione di Nutrimi - Forum di Nutrizione Pratica: anche quest'anno, l'aggiornamento professionale non si è fermato e ha chiamato a raccolta, in un innovativo ed esclusivo padiglione digitale, **oltre 600 professionisti** da tutta Italia (e non solo!) per assistere alle **12 sessioni parallele** previste dal ricco programma scientifico e realizzato **con il contributo attivo delle principali società scientifiche nazionali che si occupano dei temi legati al mondo della nutrizione.**

Tra le principali novità emerse durante gli interventi di questa seconda giornata:

“RIVOLUBIOMA”: L'INTESTINO AL CENTRO DELLA SALUTE

È già noto che il microbiota intestinale svolge diverse funzioni essenziali per la salute dell'ospite. Ecco perché è necessario raggiungere un equilibrio tra le specie microbiche e anche tra i microrganismi e l'ospite. Come ha ricordato la Prof.ssa Anna Tagliabue, la dieta svolge un ruolo fondamentale per la salute del microbiota come sostiene anche la Dott.ssa Silvia Soligon che ha scelto di approfondire le proprietà della segale, proprio in riferimento al **microbioma e al benessere intestinale**: la segale infatti apporta composti bioattivi che vanno a formare il cosiddetto **dietary fibre complex**.

Infine, il Dott. Massimo Vincenzi ha illustrato **come le diverse tipologie di diete possono impattare in modo diverso sulla salute del nostro corpo**: per esempio la dieta low-FODMAP, la chetogenica e quelle senza glutine *“mostrano chiari benefici sui sintomi della malattia, ma possono tuttavia influenzare la composizione del microbiota, soprattutto se protratti per lungo tempo.”*

IMMUNONUTRIZIONE E NUTRACEUTICA

Come emerso anche nel corso della prima giornata, la pandemia da Covid-19 ha condizionato notevolmente il modo di intendere la nutrizione, in particolare rispetto al suo ruolo per il sistema immunitario. **La ricerca di sostanze, nutrienti e alimenti quasi miracolosi per guarire dal covid o per proteggersi è stata protagonista soprattutto nelle prime fasi pandemiche**, quando giornalmente fake news a tema hanno inondato i media e i social. Un corpo di ricerca scientifica ha fatto riemergere l'importante ruolo protettivo della nutrizione e di determinati nutrienti in particolare rispetto all'immunità e all'immunonutrizione.

Protagonista della sessione, il Prof. Philip Calder con un'analisi approfondita sull'importanza dell'azione di alcuni micronutrienti sul nostro sistema immunitario, in particolare ha fatto riferimento allo **zinco, alla vitamina D e al selenio.**



MINDFULNESS APPLICATA ALLA DIETETICA

A grande richiesta, anche quest'anno Nutrimi ha ospitato una sessione dedicata alla Mindful Eating dove, per la prima volta in assoluto i partecipanti sono stati coinvolti in una **"Chocolate Experience"** guidata dalla Dott.ssa Graziella Raiteri che ha detto *"esploriamo com'è trarre più piacere possibile mangiando piccole quantità di cibo delizioso esplorandolo con i cinque sensi."*. Obiettivo: riscoprire il piacere di fare pausa, di rallentare e di godere appieno del momento presente, scoprendo così quanto più ricca e fluida possa essere l'atto del mangiare.

Sulla stessa lunghezza d'onda il Dott. Gabriele Bellomo con il suo intervento dedicato alla **Self Determination Theory**, ovvero la teoria relativa all'atteggiamento mentale verso una dieta, soprattutto in caso di obesità: *"Un cambiamento duraturo avviene se il soggetto ne percepisce l'autonomia di scelta, se attraverso questa scelta aumenta la propria competenza e il proprio senso di relazione con gli altri."*

Tutte tematiche di grande interesse di cui Nutrimi parlerà anche nelle prossime settimane: proprio al rapporto tra cibo e piacere, infatti, sarà dedicato il suo nuovo dossier.

LE PREMIAZIONI DI NUTRIMI 2021

Come ogni anno, nel corso dell'ultima giornata del congresso sono stati assegnati quattro premi:

- Il premio **"Migliore Comunicazione Nutrizionale"** è stato assegnato a **Nucis**
- Il premio **"Migliore Innovazione Nutrizionale"** è stato assegnato a **Oplà**
- Il premio **"Professionista della Nutrizione 2020"** è stato assegnato alla **Dott.ssa Barbara Polese**
- Il premio **DivulgScience 2021** è stato assegnato a Fabio Di Todaro, giornalista scientifico, per il suo articolo "Covid – 19: oltre 1 paziente su 2 è a rischio malnutrizione" pubblicato su Fondazione Umberto Veronesi Magazine.

Per richiedere gli abstract degli interventi, fissare interviste con i relatori o ricevere ulteriori informazioni scrivete a stampa@nutrimi.it e visita il sito www.nutrimi.it