

# NUTRIMI 2018: IL CIBO TRA SOCIAL, SUPERFOOD E DIETE

29/03/2018

f g+ t p in ✉



Si terrà il 12 e il 13 aprile **NutriMI 2018**, la XII edizione del forum di nutrizione pratica e punto di riferimento per i professionisti dell'alimentazione e della nutrizione.

Grazie alla partecipazione di relatori di fama nazionale e internazionale, il convegno intende accogliere i professionisti della salute che desiderano approfondire i temi più attuali sul mondo della nutrizione.

L'appuntamento è a Milano presso la **Fondazione delle Stelline**, dove sarà possibile conoscere le ultime ricerche, discutere delle novità più recenti e dare il via a importanti riflessioni sul ruolo dell'alimentazione del giorno d'oggi. Il programma dalle manifestazioni è scaricabile [qui](#).

L'estrema facilità nel trovare informazioni online sta influenzando notevolmente le scelte a tavola degli italiani, alcune delle quali possono essere persino dannose per la salute. Un esempio? Il fenomeno delle *fake news*, tema che verrà approfondito durante il congresso con la presentazione del progetto *FoodMythBusters*.

È importante, invece, confrontarsi con i professionisti della salute e affidarsi a fonti attendibili, come il **Centro di ricerca per alimenti e la nutrizione** ([Crea](#)). Durante NutriMI verrà presentata una revisione delle linee guida del 2017 per una sana alimentazione.

**Dieta, palestra e fai-da-te** sono le parole più ricercate su Google per quanto riguarda la salute. Raggiungere e mantenere una forma fisica perfetta vuol dire avere un corpo sano che gode di ottima salute, grazie anche all'alimentazione e all'attività fisica. Online sono disponibili app, programmi di work-out e piani nutrizionali gratuiti troppo spesso pubblicizzati da attori o influencer. Ma quali sono i rischi e i benefici?

Gli esperti ne parleranno a NutriMI, spiegando come gestire al meglio il rapporto tra dieta e attività fisica, facendo un focus scientifico anche sulle discipline più alla moda, come lo yoga.

Durante il congresso verrà dedicato ampio spazio alle **donne** e alla loro **alimentazione**, che cambia in base alle varie fasi della vita e a particolari situazioni. Dopo una panoramica generale, l'attenzione si sposterà verso tematiche specifiche, tra cui la salute del cuore femminile e l'approccio nutrizionale per le donne che soffrono di diabete.

NutriMI 2018 è un momento di aggiornamento professionale importante non soltanto per medici, biologi e dietisti, ai quali verranno attribuiti crediti in Educazione continua in medicina (Ecm), ma aperto anche a tutte le persone interessate all'alimentazione e alla nutrizione, che desiderano restare al passo con la scienza.

È possibile iscriversi a una o a più sessioni del forum collegandosi al sito ufficiale [nutrimi.it](http://nutrimi.it).  
Per informazioni, scrivere a [segreteria@nutrimi.it](mailto:segreteria@nutrimi.it)