

# medwellness®

MEDICINA ESTETICA BENESSERE NUTRIZIONE E BELLEZZA IN RIVISTA



## NutriMI, Forum di Nutrizione e Alimentazione

11 APRILE 2018

255 VIEWS

**NutriMI** si prepara ad accogliere i Professionisti della Salute che desiderano approfondire le tematiche più attuali relative al mondo della nutrizione grazie alla partecipazione di relatori di fama nazionale e internazionale. L'appuntamento da segnare in agenda è per il **12 e il 13 aprile**, presso la Fondazione delle Stelline di **Milano**, dove condividere le ultime ricerche, discutere delle novità più recenti e dare il via a importanti riflessioni sul ruolo dell'alimentazione oggi.

La XII edizione di NutriMI affronterà tematiche attuali, quali la **salute della donna**, le **fake news**, lo stretto **rapporto tra alimentazione e lifestyle**, l'**alimentazione dell'anziano**. Sarà presente inoltre una sezione interamente dedicata all'ambito **Medical Nutrition**, con focus specifici sull'infiammazione e sui disturbi dell'assorbimento.

### SOCIAL NETWORK: COME CAMBIANO LE ABITUDINI ALIMENTARI DEGLI ITALIANI?

La facilità nel reperire informazioni online sta influenzando le nostre scelte a tavola, alcune delle quali però possono rivelarsi dannose per la salute. Lo dimostra il fenomeno delle fake news, che verrà approfondito nel corso del congresso con la presentazione del progetto FoodMythBusters. È invece importante confrontarsi con i Professionisti della Salute e affidarsi a fonti attendibili come il CREA (Centro di Ricerca per Alimenti e la Nutrizione) che, durante NutriMI, presenterà una revisione delle linee guida del 2017 per una sana alimentazione.

#### FORMA FISICA PERFETTA: ALIMENTAZIONE, SPORT E DISCIPLINE OLISTICHE

Dieta, palestra e fai da te sono le parole più ricercate su Google in ambito salute: raggiungere una forma fisica perfetta significa avere un corpo sano che goda di ottima salute, grazie all'alimentazione e all'attività fisica. Oggi online sono disponibili app, programmi di work-out e piani alimentari gratuiti 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.

#### NUTRIZIONE AL FEMMINILE

Durante il congresso si dedicherà ampio spazio alle donne e alla loro alimentazione, che cambia in base alle diverse fasi della vita e a specifiche condizioni. Dopo un'overview generale, l'attenzione si sposterà verso tematiche specifiche come la salute del cuore femminile e l'approccio nutrizionale per le donne che soffrono di diabete.

**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)