

# medwellness®

medicina estetica e benessere in rivista



## Tutti pazzi per il cibo \_Nutrimi 2018

1 MARZO 2018

50 VIEWS

Tra social, superfood e diete "fai-da-te" il 12 e il 13 aprile si terrà la XII edizione di **NutriMI, Forum di Nutrizione** Pratica ECM punto di riferimento per la comunità dei Professionisti dell'Alimentazione e della Nutrizione

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.

## 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)