



Tutti pazzi per il cibo tra social, superfood e diete "fai-da-te": gli esperti ne parleranno a NutriMI 2018



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 è per il 12 e il 13 aprile, presso la Fondazione delle Stelline di Milano.

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

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, 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.

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**.

È possibile iscriversi a una o più sessioni del forum collegandosi al sito ufficiale www.nutrimi.it

