



Dall'infiammazione cronica alla longevità: il ruolo chiave di alimentazione e integrazione

Lunedì 19 aprile 2027
13.30-15.00

Dott. Anna Zuppini



Durata: 1,5 ore



Posti disponibili e iscrizione: I corsi sono a NUMERO CHIUSO e con PRENOTAZIONE OBBLIGATORIA, inviando il modulo di iscrizione compilato e firmato in tutte le sue parti.



Modalità: I corsi si svolgeranno esclusivamente in diretta con modalità ON-LINE. Le lezioni NON SONO REGISTRATE.



Quota: Il costo per singolo incontro è di 35 euro (IVA inclusa) e di 210 euro (IVA inclusa) per l'intero percorso (7 incontri).
RICHIEDI LE CONDIZIONI ESCLUSIVE se sei partner Nutriva al tuo agente/informatore di zona.



Attestato: Al termine dell'intero percorso verrà rilasciato su richiesta un ATTESTATO DI PARTECIPAZIONE ai fini della compilazione del curriculum vitae.
Il corso NON rilascia crediti ECM.

Una **longevità in salute** si basa sul mantenimento principalmente della **salute metabolica, cognitiva e funzionale** attraverso strategie nutrizionali e di integrazione supportate da evidenze scientifiche che mirano *in primis* a ridurre quello che viene definito comunemente “*inflammaging*”. La qualità complessiva della **dieta** rappresenta un fattore determinante nella modulazione dei processi biologici dell'invecchiamento. Vari modelli alimentari tra cui la dieta mediterranea, DASH e MIND, caratterizzati da un elevato apporto di alimenti vegetali, cereali integrali, legumi, frutta secca e grassi insaturi, sono stati associati a una riduzione del rischio cardiometabolico e a un migliore controllo dell'infiammazione sistemica. Mentre il consumo di alimenti ultra-processati favorisce infiammazione cronica, obesità e declino funzionale. Fibre, polifenoli e alimenti fermentati contribuiscono al mantenimento dell'equilibrio metabolico e cognitivo attraverso la produzione di metaboliti ad azione antinfiammatoria. La **nutraceutica**, inoltre, può rappresentare un valido supporto, in particolare attraverso l'utilizzo di polifenoli, Omega-3, vitamina D, vitamine del gruppo B e probiotici, nutrienti associati a benefici metabolici, immunitari e neuroprotettivi.

L'obiettivo del corso è quello di **fornire informazioni pratiche relative agli ultimi studi legati alla longevità e a come ottimizzare lo stato di salute** attraverso nutrizione e integrazione nutrizionale.