

CORSO ONLINE

La dieta anti-Alzheimer

Consigli e ricette
per prevenire la malattia
del terzo Millennio

a cura di
• Massimo Tabaton

 **GIUNTI** **EDUcare**
editoria digitale e formazione

L'incidenza dell'Alzheimer sembra aumentare in modo esponenziale.
Quali sono i meccanismi biologici alla base della perdita della memoria?
Si può prevenire l'Alzheimer?
È possibile ridurre il rischio di sviluppare questa grave patologia?

A oggi non esistono farmaci e terapie specifiche in grado di frenare la progressione della malattia, per questo è fondamentale poter agire occupandosi adeguatamente della sua **prevenzione**.

Massimo Tabaton, neurologo di fama internazionale, Vice-direttore della rivista scientifica americana "Journal of Alzheimer's Disease" e professore presso l'Università di Genova, illustra in modo chiaro e completo i **meccanismi biologici** alla base della perdita della memoria, fornisce un innovativo ed esclusivo **programma di alimentazione equilibrato** e una **dieta appropriata** in grado di prevenirla efficacemente.

Le videolezioni si aprono con un excursus sulla **codifica della malattia** e la descrizione di identificazione dei segni neurologici del disturbo.

Il corso consegna ai partecipanti indicazioni chiare e complete su quali siano i **nutrienti fondamentali per mantenersi in buona salute**, come, per esempio, il consumo della giusta proporzione tra proteine e carboidrati complessi ricchi di fibre, o grassi buoni e vitamine con potere antiossidante.

Si approfondiscono temi legati al consumo di **liquidi antiossidanti**, come il tè verde o il caffè, alla **giusta idratazione** e all'**attività fisica** quotidiana, e viene proposto un **focus su una serie di diete** (Dieta mediterranea, Dieta Dash, Dieta Mind e digiuno controllato) per capire l'influenza protettiva di ognuna di essa contro il decadimento cognitivo.

Inoltre, le videolezioni sono corredate da un **utile ricettario scaricabile**, indispensabile per una prevenzione quotidiana che parta dalla tavola e suddiviso in ricette per la colazione e snack dolci e salati, pasta e cereali, insalate e contorni, piatti vegetariani e dessert.

Il corso online dura 2 ore, in modalità asincrona, ed è strutturato in due moduli composti da una carrellata di videolezioni.

PROGRAMMA

MODULO 1 - LA MALATTIA DI ALZHEIMER

Il modulo si apre con la descrizione delle scoperte e intuizioni che nella storia della medicina hanno portato alla codifica clinica della malattia di Alzheimer, partendo dai primi del 1900 con la descrizione di un caso clinico. Quindi si descrivono i segni neurologici del disturbo: degenerazioni neurofibrillari e la formazione delle placche dovute all'accumulo nei neuroni di sostanza amiloide e di fibrille.

La lezione poi si sviluppa con informazioni su come la malattia evolve interferendo sui tipi di memoria.

La prevenzione gioca un ruolo fondamentale, visto che non esistono terapie specifiche per la malattia di Alzheimer ma solo per alcuni dei sintomi ad essa correlati.

- Che cosa è l'Alzheimer
- Diagnosi e fattori di rischio
- La familiarità

MODULO 2 - COME PROTEGGERSI DALLA MALATTIA DI ALZHEIMER

Lo sviluppo della malattia di Alzheimer dipende da diversi fattori; alcuni non possono essere cambiati, altri invece possono essere influenzati e tenuti sotto controllo.

Nel presente modulo le lezioni illustreranno come l'alimentazione, l'idratazione e il movimento fisico giochino un ruolo molto importante nella prevenzione. I contenuti delle videolezioni daranno chiare e complete indicazioni su come i principali nutrienti siano fondamentali per mantenerci in buona salute assumendo grassi buoni e vitamine con potere antiossidante.

- Nutrienti e alimenti protettivi
- Vitamine e fitonutrienti (Approfondimento)
- L'importanza dei liquidi e il digiuno
- Attività fisica
- Nutrirsi bene

APPROFONDIMENTO

Il ricettario (in formato pdf scaricabile – colazioni e snack, pasta e cereali, insalate e contorni, piatti vegetariani e dessert)

DURATA

2 ore

OBIETTIVI:

- ✓ Conoscere i meccanismi di sviluppo della malattia e identificare quali siano i maggiori fattori di rischio
- ✓ Individuare gli alimenti che possono giocare un ruolo nella prevenzione della malattia
- ✓ Conoscere i comportamenti virtuosi quotidiani da applicare per un corretto stile di vita
- ✓ Disporre di un piano dietetico da utilizzare per tutti i pasti della giornata



Maggiori dettagli su
www.giuntieducare.it
oppure scrivi a
formazione.edu@giunti.it