



**PERCORSO ONLINE
OSTEOPOROSI E
ALZHEIMER:
L'IMPORTANZA
DELLA DIETA
PER PREVENIRE
E AFFRONTARE
LE MALATTIE
LEGATE ALL'ETÀ**

GIUNTI EDUCare
editoria digitale e formazione

Questo percorso è dedicato a due delle malattie più tipiche dell'età, l'**osteoporosi** e l'**Alzheimer** ed è curato da luminari di fama internazionale come **Maria Luisa Brandi**, Professore Ordinario di Endocrinologia e Malattie Metaboliche presso l'Università San Raffaele, e **Massimo Tabaton**, neurologo e professore presso l'Università di Genova.

L'invecchiamento della popolazione è una tendenza globale in costante crescita; questo fenomeno è il risultato di importanti progressi ottenuti nel campo della medicina, capaci anche di migliorare la qualità della nostra vita, ma presenta anche sfide significative in termini di **gestione della salute** delle persone in età avanzata.

Grazie a **videolezioni, materiali di approfondimento** e ricette scaricabili è possibile imparare ad adottare uno stile di vita sano, aiutati da indispensabili indicazioni per la **conoscenza degli identificatori della malattia**, da una serie di importanti **consigli e suggerimenti** chiari e completi legati ai **nutrienti fondamentali** e da **diete alimentari efficaci ed equilibrate** da seguire per contribuire in modo significativo alla prevenzione.

Investire nella propria salute può aiutare a godere di una vita più lunga e di una migliore qualità in età avanzata.

CORSO - "LA DIETA ANTI-ALZHEIMER"

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.

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)

CORSO - OSTEOPOROSI: I segreti e la dieta per la salute delle nostre ossa

L'osteoporosi si può prevenire e curare?

La risposta è sì: un corretto stile di vita, dall'attività fisica all'alimentazione, ma anche informazioni corrette sulle cure più efficaci ci aiutano a vivere meglio e ridurre il pericolo di fratture.

Questo corso, la cui autrice, Maria Luisa Brandi, è una luminare di fama internazionale, offre informazioni chiare e aggiornate, consigli pratici e ricette gastronomiche per l'impostazione di un piano alimentare che si prenda cura della salute delle ossa di tutte e tutti.

L'autrice illustra i miti che circolano sul disturbo e descrive nel dettaglio quali siano le implicazioni sulla qualità della vita di chi ha l'osteoporosi. Particolare evidenza viene data alla prevenzione del disturbo, considerando le varie fasi di vita della persona.

Contenuti e indicazioni operative sono un prezioso aiuto per le circa quattro milioni di persone che oggi in Italia soffrono di osteoporosi, ma anche per chi... l'osteoporosi non la vuole avere!

MODULO 1 - L'osteoporosi

- La natura dell'osteoporosi: scheletro e tessuto osseo; fratture e osteoporosi; la massa ossea; frattura vs resistenza alle fratture; architettura ossea; autoriparazione ossea
- I miti sull'osteoporosi: ne sono indenne; è una malattia dell'età senile; dopo la menopausa basta assumere più calcio; prevenire camminando; la perdita della massa ossea è irreversibile; gli uomini non soffrono di osteoporosi
- Le nostre amiche ossa: il tessuto osseo; il metabolismo osseo; non solo rigidità; osteoclasti, osteoblasti e osteociti
- Cosa significa avere l'osteoporosi: la compressione della colonna vertebrale; frattura vertebrale; frattura dell'avambraccio; frattura del femore; cosa possiamo fare?
- La diagnosi dell'osteoporosi: gli esami strumentali; i test di laboratorio; la morfometria vertebrale
- La prevenzione: prevenire a tutte le età; prevenire con l'alimentazione; prevenire con l'attività fisica; prevenire con l'esposizione alla luce del sole
- Dedicato ai genitori: gravidanza e allattamento; crescita e ossa sane, l'osteoporosi nei giovani
- Differenze tra uomo e donna: la menopausa; gli uomini e l'osteoporosi; ossa sane in età avanzata
- I farmaci: il calcio e la vitamina D; gli estrogeni, altri farmaci e la loro prescrizione
- Terapia del paziente fratturato: le fratture del femore, vertebrali, dell'avambraccio, dell'omero, a bassa energia
- Fattori di rischio: non modificabili e modificabili; alcol e fumo; basso indice nutrizionale ed errori nutrizionali; la sedentarietà; attività eccessiva; cadute frequenti e come prevenirle
- Osteoporosi secondarie: malattie e terapie che favoriscono l'osteoporosi, Calcolare il rischio di frattura

MODULO 2 - Gestione dell'alimentazione, la dieta antiosteoporosi

- Ricettario: antipasti, primi, secondi, piatti unici, dolci

DURATA

4 ore

OBIETTIVI:

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



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

