

WORKSHOP

“ALIMENTAZIONE POSITIVA” E I QUATTRO PILASTRI DELLA LONGEVITÀ

APPROCCIO INTEGRATO ALLE STRATEGIE ALIMENTARI

L'obiettivo del Workshop – organizzato dall'Ordine dei Farmacisti di Roma- è quello di informare il farmacista sulle più attuali strategie nutrizionali volte al controllo del peso, attraverso la riduzione dell'infiammazione e la regolazione neuroendocrina.

Sarà affrontato il tema dell'infiammazione cronica silente e con esso la patologia metabolica correlata. A tal proposito, si offriranno al farmacista gli strumenti per il consiglio di protocolli alimentari efficaci, mirati a correggere gli errori che, spesso inconsapevolmente, vengono compiuti dall'utente in sovrappeso.

La “nutrizione positiva” non è però solo controllo del peso. Studi scientifici hanno confermato che l'infiammazione è un fattore eziopatogenetico di gran parte delle malattie croniche, degenerative e autoimmuni, vera pandemia del XXI secolo.

Durante il seminario saranno indicate le strategie nutrizionali volte al controllo l'infiammazione, sia a livello epigenetico sia come possibilità di riduzione della sintomatologia in pazienti affetti dalle su esposte patologie.

Durante la trattazione saranno spiegati quali sono i cosiddetti “pilastri della longevità” che, oltre all'alimentazione e lo stile di vita, prevedono protocolli per un'integrazione razionale e, quindi, le basi scientifiche a supporto dell'assunzione di *superfood* quali gli *OMEGA-3* e i *polifenoli*.

Il workshop, a numero chiuso per 30 farmacisti, è gratuito, e si terrà:

mercoledì 12 dicembre dalle ore 14.00 alle 16.00 (preceduto da un light lunch alle ore 13.00) presso la sede dell'Ordine dei Farmacisti (via Alessandro Torlonia, 15).

Per le iscrizioni, da effettuarsi entro il 7 Dicembre, compilare la scheda in calce e inviarla a mezzo mail a: info@ordinefarmacistoroma.it o via fax allo 06.44236339 l'ordine invierà la conferma di iscrizione a mezzo mail.

Per informazioni 0644234139 0644236734

