

SEMINARIO
**MANGIARE BENE....
 ...STUDIARE MEGLIO**



*Un seminario per capire
 il ruolo del microbioma
 intestinale per la salute
 fisica e cognitiva*

Giovedì 22 Febbraio 2018
 9:30 - 13:00
 Aula Magna UNICAL

9:00 Registrazione Partecipanti

9:30 Saluti

- Dr.ssa A. Riggio Ufficio Scolastico Regionale
- Prof. F. Scarcello Delegato del Rettore alla Didattica (Unical)
- Prof.ssa M.L. Panno Dip. Farmacologia e Scienze della Salute e Nutrizione (Unical)

10:00 Introduzione al tema

- Dr.ssa N. Mele Associazione Insieme per Crescere
- Dr.ssa T. Ting Dip. Chimica e Tecnologie Chimiche (Unical): *Il Cervello, l'Organo di Apprendimento, è un Organo Chimico*

10:30 SESSIONE PLENARIA

Dr. M. Caliendo*

***Il Microbioma Intestinale...
 ...una Fabbrica Chimica***

*Biologo Nutrizionista Spec. Patologia Clinica

Presiede Prof. L. Morrone

Coordinatore CdL Magistrale in Scienze della Nutrizione

12:30 - 13:30: Sessione «Questions and Answers»

SEMINARIO
**MANGIARE BENE...
 ...STUDIARE MEGLIO**

RAZIONALE DEL SEMINARIO

Con la fretta della vita quotidiana, diventa sempre più difficile “cibarsi bene” e sempre più comodo mangiare “cibo facile”, una tendenza che ci sta portando verso una alimentazione scorretta che non solo contribuisce al sovrappeso e ad uno squilibrio del nostro metabolismo, ma altera anche il nostro umore.

Recenti ricerche rivelano che la flora batterica intestinale produce delle sostanze che influiscono sul nostro stato cognitivo. Secondo la composizione e la salute del microbioma intestinale potremmo essere più stanchi o più attivi, più facilmente distratti o molto attenti.

Poiché ogni persona è un organismo biologico *in continuum*, non sorprende che esista un “asse collegante” fra l’intestino e il cervello - chiamato the Gut Brain Axis (GBA).

Chi ha bisogno di uno stato cognitivo ottimizzato per studiare e apprendere deve capire come ottimizzare lo stato del proprio microbioma intestinale. Il seminario vuole divulgare tale informazione ad un pubblico laico:

- Insegnanti e dirigenti scolastici che interagiscono con cervelli che apprendono;
- Gli studenti universitari, che, spesso lontano da casa, mangiano in modo poco proficuo per lo studio;
- I medici sensibili alla necessità di dare informazioni ai propri pazienti sul fatto che il buon umore inizia con la buona alimentazione;
- Chiunque abbia bisogno di uno sano GBA!



**Politica “Amici degli Alberi”
 Stampiamo solo il necessario**
 Solo per coloro che, per motivi di lavoro, hanno bisogno dell’*Attestato di Partecipazione* al Seminario:

Compila il modulo online entro il giorno 19 Febbraio 2018.

Al modulo si accede attraverso il seguente link o il QR-CODE.

<http://bit.ly/22Feb2017Unical>

