

MICROBIOTA IN EQUILIBRIO:

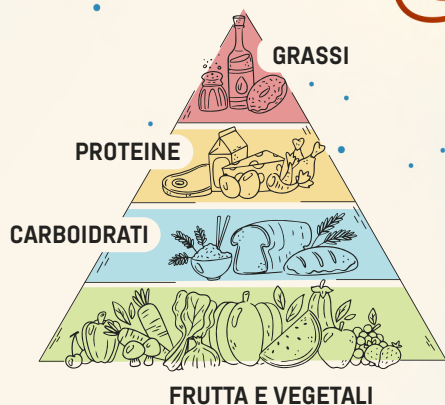
Impatto della dieta mediterranea e chetogenica

RESPONSABILI SCIENTIFICI

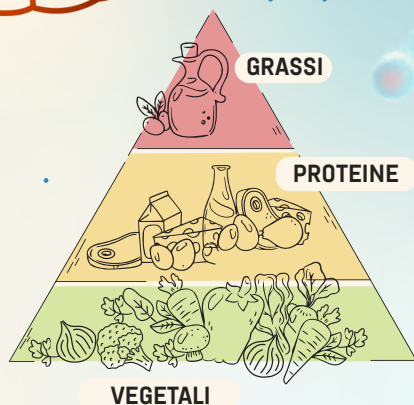
V. Tedesco, A. Sabbatino, C.N. Rossi



Corso disponibile online
dal 01 giugno al 31 dicembre



**DIETA
MEDITERRANEA**



**DIETA
CHETOGENICA**

Razionale



Il **microbiota intestinale**, ossia la comunità di batteri che abita il nostro intestino, svolge un ruolo cruciale nella salute umana, influenzando una vasta gamma di processi fisiologici, tra cui la digestione, l'assorbimento dei nutrienti, il metabolismo, la regolazione del sistema immunitario e persino la comunicazione neurale.

La composizione del microbiota intestinale può variare notevolmente da persona a persona ed è influenzata da diversi fattori come l'età, il genere, lo stile di vita, l'ambiente e, soprattutto, la dieta. Alcuni batteri sono considerati benefici per la salute, contribuendo alla produzione di sostanze nutritive e metaboliti che favoriscono il benessere generale dell'organismo, mentre altri possono essere dannosi se presenti in eccesso.

La **dieta Mediterranea**, ricca di alimenti vegetali, grassi sani e fibre, favorisce la diversità microbica e promuove la crescita dei batteri benefici e mantiene l'equilibrio a livello intestinale.

Al contrario, una dieta ricca di cibi processati, zuccheri aggiunti e grassi saturi può alterarne la composizione, aumentando il rischio di infiammazione, malattie metaboliche e altre condizioni patologiche.

Molto diffusa al giorno d'oggi è la **dieta Chetogenica**, caratterizzata da un'elevata assunzione di grassi e una bassa assunzione di carboidrati.

A livello intestinale questo tipo di dieta comporta una diminuzione di batteri che fermentano i carboidrati (*Bifidobacterium*) per produrre acidi grassi a catena corta (SCFA) ed un aumento di batteri che metabolizzano i grassi (*Akkermansia muciniphila*) per produrre SCFA diversi e altri composti benefici per l'intestino. Quindi se si forniscono all'organismo grassi buoni (polinsaturi) viene favorito un ambiente intestinale comunque equilibrato, con riduzione di batteri patogeni (*Escherichia coli* e *Klebsiella pneumoniae*) ottenendo modifiche che possono rafforzare la barriera intestinale, riducendo la permeabilità e l'infiammazione.

In sintesi, il microbiota intestinale rappresenta un importante ecosistema interno che richiede cure adeguate attraverso scelte alimentari consapevoli e uno stile di vita sano per sostenere la nostra salute complessiva.

Programma

I SESSIONE Moderatore: **V. Tedesco**

Microbiota, Infiammazione, Alimentazione

- 1 Asse Intestino - Cervello
- 2 Eubiosi e Disbiosi del Microbiota Intestinale
- 3 Dieta Mediterranea e Microbiota Intestinale
- 4 Dieta Chetogenica e Microbiota Intestinale

I SESSIONE Moderatore: **A. Sabbatino**

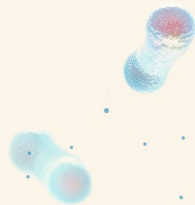
Dieta Mediterranea

- 1 La dieta mediterranea tradizionale
- 2 Cambiamento degli stili di vita, allontanamento dalle abitudini mediterranee
- 3 Disturbi dell'alimentazione: anoressia, bulimia, binge eating
- 4 La sostenibilità ambientale della dieta

I SESSIONE Moderatore: **C.N. Rossi**

Dieta Chetogenica

- 1 Obesità e patologie correlate
- 2 Perdita di peso: adattamento metabolico
- 3 Dieta chetogenica: linee guida
- 4 Vlcld benefici ed effetti indesiderati



INFO ECM

Il progetto è stato accreditato per 1000 pax
dal 01/06/2024 al 31/12/2024

Figure accreditate:

BIOLOGO, MEDICO CHIRURGO

Endocrinologia; Geriatria; Malattie Metaboliche e Diabetologia; Nefrologia;
Medicina Generale (Medici di Famiglia); Scienza dell'Alimentazione e Dietetica

DIETISTA

dal Provider **Andromeda E20 S.r.l.**

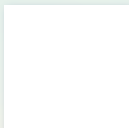
Evento accreditato con ID 6065-419893

Sono stati
attribuiti **5 crediti
ECM**

E.C.M.
Educazione Continua in Medicina



ISCRIVITI
ONLINE



oppure
CLICCA QUI



Segreteria Organizzativa e Provider



Andromeda E20

Via Cimarosa 84 - 80129 Napoli

Ph +39 081 18634790

andromeda@andromedae20.info

www.andromedae20.com | [f](#) [@](#) [in](#)

Con il contributo non condizionante di

TOCAS
Integratori del Benessere