

Intervento: 3/9/2021 h. 10.00 – 11.00

Relatore: Dottor Roberto Colombo, Coordinatore Medico-Scientifico del Gruppo Lifebrain

Titolo: Microbiota intestinale e Nutrigenetica: alleati preziosi per il benessere

Sottotitolo:

La salute è una questione di pancia.

Alimentazione, stress, infezioni e uso di farmaci possono perturbare l'equilibrio del microbiota e, a lungo andare, favorire l'insorgenza di malattie metaboliche e infiammatorie croniche. Preservare l'equilibrio del microbiota, quindi, è la chiave per il proprio benessere, così come conoscere la propria predisposizione genetica alle intolleranze e sensibilità alimentari.

SCALETTA DEI CONTENUTI:

Il Microbiota intestinale

- 1) Definizione di Microbiota
- 2) Funzioni del microbiota in equilibrio
- 3) Disequilibrio del microbiota: cause
- 4) Disbiosi: malattie e cause
- 5) Analisi utili a diagnosticare la disbiosi
- 6) Dieta e terapie con batteri probiotici per curare la disbiosi

La Nutrigenetica

- 1) Definizione e spiegazione delle Intolleranze e sensibilità alimentari, con predisposizione genetica
- 2) Predisposizione genetica: le cause
- 3) Intolleranze genetiche: Glutine e Lattosio
- 4) Sensibilità genetiche: Caffèina, Alcol, Nichel e Sale
- 5) Come individuare intolleranze e sensibilità
- 6) Cure ed esperienze