



Sistema Socio Sanitario



Regione
Lombardia

ASST Lariana

50⁺

**SCLE
ROSI
MULT
IPLA**
associazione
italiana

DA 50 ANNI
LA SM NON CI FERMA

un mondo
libero dalla SM



COLAZIONE IN CENTRO

Como, 15 settembre 2018

Auditorium Ospedale Sant'Anna

La Sclerosi Multipla è una malattia neurologica a decorso cronico, tra le più comuni nei giovani adulti: le sue cause sono ancora sconosciute, tuttavia possiamo considerarla una malattia multifattoriale, dove interagiscono fattori genetici e ambientali.

Tra i fattori ambientali, l'alimentazione è fondamentale per garantirsi una buona qualità di vita; le raccomandazioni dell'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) e di diversi istituti scientifici, valide per tutti, possono essere riassunte in poche regole: consumare almeno cinque porzioni quotidiane di frutta e verdura, aumentare l'assunzione di cibi ad alto contenuto di fibre, diminuire il consumo di grassi saturi e di prodotti raffinati e aumentare il consumo di grassi insaturi. Una revisione condotta su circa 2.500 persone con SM e pubblicata nel 2015 ha sottolineato l'esistenza di un'associazione significativa tra un'abitudine alimentare sana e una migliore qualità fisica e mentale; nello stesso anno uno studio italiano ha valutato il ruolo di alcuni componenti dell'alimentazione che avrebbero proprietà proinfiammatorie, mentre altri alimenti, come per esempio frutta e verdura, svolgerebbero un ruolo antiinfiammatorio.

-
- Ore 9:00 Registrazione dei Partecipanti
- 9:15 Apertura dei lavori e Saluti
- 9:30 **Vivere con la sclerosi multipla**
Roberta Amadeo
Past President Aism - Presidente Sezione Aism Como
- 10:00 **"Tutti allo stesso tavolo" Il Team racconta...**
Monica Rezzonico
Dirigente Neurologo Responsabile - Centro Sm - Asst Lariana
Elisabetta Casella
I.P. Case Manager - Centro Sm - Asst Lariana
- 10:45 **Stili di vita e nutrizione nella persona con sclerosi multipla: benefici e vantaggi di un'alimentazione consapevole**
Alessandra Freda
Dietista - Ambulatorio Dietologia Ospedale Fatebenefratelli di Erba e Centro Interdisciplinare Bariatrica e Obesità Istituti Clinici Zucchi di Monza (GSD)
Lidia Gavazzi
Consulente - Medico Specialista in Scienze dell'Alimentazione e Dietetica - Asst Lariana
- 11:30 Break
- 11:45 **It's time to cook!**
Talent Chef e Nutrizionista a confronto tra gusto e salute
- 13:00 Questions and answers: dibattito della platea con gli esperti
- 13:30 Healthy Break

Con il contributo incondizionato di



Sede
Auditorium Ospedale Sant'Anna
Via Ravona, 20
22042 San Fermo della Battaglia - Como

Segreteria Scientifica
FISM
Fondazione Italiana Sclerosi Multipla Onlus
Via Operai, 40
16149 Genova

Segreteria Organizzativa
e Provider ECM
CENTRO ITALIANO CONGRESSI CIC
Viale Esercivà 28 - 70124 Bari
Tel. 080/5043737 - Fax 080/5043736
PER ISCRIZIONI
E-mail: info@cicsud.it - www.cicsud.it

