

Omega-3 e longevità: benefici per la salute a lungo termine

Modulo 1

Omega-3 e fisiologia dell'invecchiamento: cosa succede a livello cellulare

- Invecchiamento biologico e infiammazione cronica (inflammaging)
- Ruolo degli acidi grassi polinsaturi nelle membrane cellulari
- EPA e DHA: differenze biologiche e funzioni metaboliche
- Impatto sugli pathways infiammatori e ossidativi
- Biomarcatori nutrizionali dell'assunzione di omega-3

Modulo 2

Omega-3 e salute cardiovascolare: evidenze e linee guida

- Omega-3 e profilo lipidico
- Effetti su trigliceridi, pressione arteriosa e rischio cardiovascolare
- Evidenze dagli studi clinici più rilevanti
- Linee guida internazionali e raccomandazioni nutrizionali
- In quali pazienti l'integrazione ha maggiore utilità

Modulo 3

Omega-3 nel metabolismo: sindrome metabolica, obesità e infiammazione

- Omega-3 e metabolismo glucidico
- Effetti su insulino-resistenza e adiposità viscerale
- Ruolo nella modulazione dell'infiammazione metabolica
- Impatto nutrizionale nei pazienti con sindrome metabolica
- Evidenze sull'utilizzo nella pratica nutrizionale

Modulo 4

Integrazione di omega-3 nella pratica nutrizionale

- Apporto alimentare vs integrazione
- Come scegliere un integratore: qualità, concentrazione, purezza
- Dosaggi nelle diverse condizioni cliniche

- Strategie per migliorare l'aderenza del paziente
- Discussione di casi pratici nella consulenza nutrizionale