



Organizza il Convegno dal titolo:

Cum Grano Salis - 4° Edizione

Il cibo è salute: lo stile alimentare corretto come stile di vita

La sede dell'evento è l'Auditorium "Gaetano Martino" dell'Ordine provinciale dei Medici Chirurghi e degli Odontoiatri di Messina.

Le date sono il 23 ed il 24 ottobre 2026

Razionale scientifico

L'evoluzione sociodemografica degli ultimi decenni ha modificato negativamente lo stile di vita della popolazione in tutte le fasce di età e in tutti i ceti sociali. Le scorrette abitudini alimentari, la sedentarietà, l'abitudine al fumo e l'assunzione eccessiva di alcool sono largamente diffusi nella popolazione.

La conseguenza è che purtroppo sono in costante aumento le patologie cronico-degenerative (malattie cardiovascolari, obesità, dislipidemie, osteoartrosi e osteoporosi).

In particolare, il regime alimentare è in grado di influire, anche in modo sensibile, sulla salute degli individui e delle comunità per cui è bene eliminare le cattive abitudini alimentari, oggi molto diffuse, a beneficio di tutto l'organismo.

La salute si costruisce a tavola, sulla base del cibo che mangiamo, ***"Fa' che il cibo sia la tua medicina e che la tua medicina sia il tuo cibo"***, sosteneva Ippocrate, il padre della medicina, circa 2500 anni fa.

È dunque necessario dare la giusta importanza ad una dieta varia ed equilibrata, caratterizzata dall'assunzione bilanciata dei vari nutrienti.

L'informazione, la formazione e l'educazione alimentare costituiscono il fondamentale strumento strategico per favorire lo sviluppo della consapevolezza sulle relazioni tra salute e alimentazione e della capacità a nutrirsi correttamente, soprattutto con un cibo vero, territoriale e stagionale.

L'obiettivo del convegno, con l'intervento di medici e biologi nutrizionisti, è quello di approfondire l'impatto di una alimentazione corretta e cruciale nella prevenzione e nella gestione delle malattie con la proposta di adottare una dieta equilibrata ricca di nutrienti e povera di sostanze dannose, che può sostanzialmente influenzarne l'andamento, migliorando la qualità di vita dei pazienti, con una scelta di cibo meno legata a stereotipi largamente diffusi dalle strategie marketing delle aziende agroalimentari, ma più aderenti a principi salutistici reali e condivisi.

Obiettivo formativo ECM

23 - Sicurezza alimentare e/o patologie correlate.

DESTINATARI ED ACCREDITAMENTO ECM

L'evento formativo è destinato ad un massimo di 80 partecipanti ed è rivolto alle figure professionali di medico chirurgo (tutte le discipline), farmacista, biologo e dietista che intende aggiornare e sviluppare in modo concreto e significativo, le competenze necessarie per rispondere ai nuovi orientamenti sulla materia trattata.

STRUTTURA DIDATTICA

Durata del percorso formativo: n.8 ore

PROGRAMMA

Venerdì 23 ottobre 2026

MODERATORE

Dott. Antonino Campisi

Ore 14:30 - 15:00 Saluto di benvenuto - Registrazione dei partecipanti - Introduzione - Presentazione dell'evento formativo e dei relatori



- Ore 15:00 - 15:45 Dieta Mediterranea: un modello alimentare di sviluppo sostenibile
Prof. Herbert Ryan Marini
- Ore 15:45 - 16:00 Discussione in plenaria sugli argomenti trattati
- Ore 16:00 - 16:45 Quando il rischio guida la terapia: dalla stratificazione del rischio cardiometabolico alla scelta della strategia
Prof. Giuseppe Mandraffino
- Ore 16:45 - 17:00 Discussione in plenaria sugli argomenti trattati
- Ore 17:00 - 17:30 Breve pausa
- Ore 17:30 - 18:15 Il medico di famiglia nell'era tecnologica: ritrovare il tempo dell'ascolto per educare al cibo e riscoprire lo stile alimentare come prima medicina
Dott. Giuseppe Zagami
- Ore 18:15 - 18:30 Discussione in plenaria sugli argomenti trattati
- Ore 18:30 - 19:15 Dalla Tavola ai Recettori: Criteri Nutrizionali e Clinici per la Scelta tra Semaglutide e Tirzepatide nel Territorio
Dott. Fabrizio Rizzo
- Ore 19:15 - 19:30 Discussione in plenaria sugli argomenti trattati

Sabato 24 ottobre 2026

MODERATORE

Dott. Rosario Gugliotta

- Ore 08:30 - 09:15 L'equilibrio nutrizionale: strumento di prevenzione e salute
Dott.ssa Carmen Simone
- Ore 09:15 - 09:30 Discussione in plenaria sugli argomenti trattati
- Ore 09:30 - 10:15 Le analisi di laboratorio nell'equilibrio metabolico
Dott.ssa Monica Mondello
- Ore 10:15 - 10:30 Discussione in plenaria sugli argomenti trattati
- Ore 10:30 - 11:00 Breve pausa
- Ore 11:00 - 11:45 DAN: l'equilibrio metabolico compromesso
Dott.ssa Simona Brigandi
- Ore 11:45 - 12:00 Discussione in plenaria sugli argomenti trattati
- Ore 12:00 - 12:45 La scelta del cibo in un corretto stile alimentare
Dott. Rosario Gugliotta
- Ore 12:45 - 13:00 Discussione in plenaria sugli argomenti trattati
- Ore 13:00 - 13:30 Verifica dell'apprendimento e compilazione questionario ECM



ALLA FINE DEL CORSO:

Alla fine del percorso formativo, ad ogni partecipante sarà somministrata una prova di verifica a risposta multipla per accertare l'effettivo apprendimento ed un questionario di soddisfazione per valutarne la Customer Satisfaction.

Il partecipante dovrà rispondere in maniera corretta al 75% delle domande per ottenere l'idoneità al superamento del corso. Alla fine a ciascun partecipante verrà fornita la scheda ministeriale di valutazione del corso.

REGISTRAZIONE PARTECIPANTI E RILASCIO ATTESTATI

Le operazioni di registrazione dei partecipanti che hanno proceduto all'iscrizione saranno effettuate entro i primi 30 minuti dall'inizio dell'evento formativo.

Al termine del corso sarà rilasciato, a richiesta, un attestato di partecipazione e, a procedure di accreditamento ultimate, l'attestato con i crediti formativi ECM.

Si ricorda che per acquisire l'attestato ECM occorre garantire la presenza documentata in aula ad almeno il 90% della durata dell'evento.

Curricula Relatori

Stante le dimensioni dei file dei CV, che non possono essere contenute nel limite massimo consentito dal sistema (neanche se compressi), si rendono disponibili in un file unico al seguente link: <https://www.omceo.me.it/download/cv356-493471.pdf>