



Provider **ASSOCIAZIONE DI PROMOZIONE SOCIALE HELP**

accreditamento n. 5216

Associazione di Promozione sociale Help

Via Casa Savoia trav. pr. Gallico 22 89135, Reggio Calabria (RC)

Tel. 0965/028929 info@helprc.it

CORSO RESIDENZIALE

*Dieta Mediterranea, Invecchiamento e
Longevità: Nutrire la mente, vivere a lungo
19/09/2026*

*Teatro comunale di Aiello Calabro
Corso Luigi de Seta, 7, 87031 Aiello Calabro CS*

Responsabili Scientifici: Dott. Saverio Bruni

N. Partecipanti: 100 // DESTINATARI DELL'INIZIATIVA

Professioni: Biologi,

Discipline: Tutte

1 - RAZIONALE SCIENTIFICO

2 - PROGRAMMA SCIENTIFICO

3- RESPONSABILE SCIENTIFICO

4- RELATORI

Quota partecipazione: EVENTO GRATUITO

Evento patrocinato da

Ordine dei Biologi della Calabria

Associazione Biologi Nutrizionisti Calabresi



Provider **ASSOCIAZIONE DI PROMOZIONE SOCIALE HELP**

accreditamento n. 5216

Associazione di Promozione sociale Help

Via Casa Savoia trav. pr. Gallico 22 89135, Reggio Calabria (RC)

Tel. 0965/028929 info@helprc.it

1 - RAZIONALE SCIENTIFICO

L'invecchiamento della popolazione rappresenta una delle principali sfide sanitarie, sociali ed economiche del

nostro tempo. L'aumento dell'aspettativa di vita, infatti, non sempre coincide con un analogo incremento degli

anni vissuti in buona salute. Con l'avanzare dell'età cresce la prevalenza di patologie cardiovascolari e metaboliche, fragilità, sarcopenia, disturbi neurocognitivi, malattie neurodegenerative e condizioni infiammatorie croniche, spesso accomunate da fattori di rischio modificabili sui quali l'alimentazione e lo stile

di vita possono esercitare un ruolo rilevante.

In questo contesto, la Dieta Mediterranea costituisce uno dei modelli alimentari maggiormente studiati per la promozione della salute e la prevenzione delle principali malattie croniche non trasmissibili. Essa non può essere interpretata esclusivamente come una semplice combinazione di alimenti, ma come un modello complesso e integrato, caratterizzato da un'elevata presenza di alimenti di origine vegetale, cereali prevalentemente integrali, legumi, frutta, verdura, frutta a guscio, olio extravergine di oliva, consumo moderato di pesce e da una limitata presenza di carni rosse, prodotti ultraprocesati, zuccheri aggiunti e grassi

di scarsa qualità nutrizionale. A tali componenti si associano convivialità, stagionalità, biodiversità, attività fisica, tradizioni locali e rapporto con il territorio.

Un ampio corpo di evidenze epidemiologiche, cliniche e sperimentali associa una maggiore aderenza alla Dieta Mediterranea a un profilo cardiometabolico più favorevole, a una minore incidenza di diabete di tipo 2 e malattie cardiovascolari e a una riduzione del rischio di fragilità e declino funzionale. Per quanto riguarda la salute cerebrale, i dati disponibili suggeriscono una possibile azione protettiva nei confronti del deterioramento cognitivo attraverso meccanismi che coinvolgono la funzione vascolare, l'infiammazione sistemica, lo stress ossidativo, il metabolismo glucidico e lipidico e la modulazione del microbiota intestinale. L'entità di tali benefici dipende, tuttavia, dall'aderenza complessiva al modello alimentare, dalla qualità degli alimenti, dal contesto clinico e dalla presenza di altri determinanti dello stile di vita.

Il convegno intende approfondire il rapporto tra Dieta Mediterranea, invecchiamento e longevità secondo una prospettiva multidisciplinare, integrando nutrizione umana, genomica, epigenetica, farmacologia, neurobiologia, neurologia cognitiva, gastroenterologia, microbiologia, geriatria e pratica clinica nutrizionale. Il programma scientifico affronta, in particolare, il modello mediterraneo di riferimento e il cosiddetto "paradosso calabrese", l'interazione tra patrimonio genetico, ambiente ed esposoma, i meccanismi molecolari attraverso cui nutrienti e composti bioattivi possono modulare le vie metaboliche e cellulari coinvolte nell'invecchiamento, nonché il ruolo della riserva cognitiva nella tutela della salute cerebrale.

Particolare attenzione sarà riservata all'epigenetica nutrizionale, ovvero alla capacità di specifiche esposizioni

alimentari e ambientali di influenzare l'espressione genica senza modificare la sequenza del DNA. I nutrienti e i composti bioattivi tipici del modello mediterraneo possono interagire con vie biologiche coinvolte nell'infiammazione, nella risposta allo stress ossidativo, nell'omeostasi energetica, nella sensibilità insulinica e nei processi di riparazione cellulare. In tale ambito saranno analizzati anche i meccanismi correlati alla restrizione calorica e alla modulazione dei sistemi di nutrient sensing, con particolare riferimento alla plasticità sinaptica e all'invecchiamento cerebrale. Questi aspetti devono essere interpretati con rigore, distinguendo le evidenze consolidate dai dati ancora sperimentali e dalle possibili applicazioni future.

Un ulteriore asse tematico sarà rappresentato dal microbiota intestinale e dalla sua relazione con la salute sistemica. La Dieta Mediterranea, grazie all'elevato contenuto di fibre, polifenoli e alimenti vegetali diversificati, può favorire la produzione di metaboliti microbici potenzialmente benefici, tra cui gli acidi grassi

a catena corta, coinvolti nel mantenimento dell'integrità della barriera intestinale, nella regolazione immunitaria e nella modulazione dell'asse intestino-cervello. Le alterazioni del microbiota e della permeabilità intestinale sono oggetto di crescente interesse nella ricerca sulle malattie metaboliche, gastrointestinali e neurodegenerative, pur richiedendo ancora cautela nella traduzione clinica individuale. La dimensione geriatrica consentirà di affrontare il tema della fragilità, condizione multidimensionale caratterizzata da una ridotta capacità di risposta agli stress e da un aumentato rischio di disabilità, ospedalizzazione e perdita dell'autonomia. In questo ambito, un'alimentazione adeguata, il mantenimento della massa e della funzione muscolare, l'attività fisica e la prevenzione delle carenze nutrizionali costituiscono

elementi essenziali di un approccio integrato all'invecchiamento sano. Saranno inoltre approfonditi il possibile ruolo dei fattori nutrizionali nella prevenzione del declino cognitivo e le interazioni tra vulnerabilità

genetica, ambiente e stili di vita nelle demenze degenerative.

Il convegno dedicherà spazio anche all'attività del biologo nutrizionista nella pratica clinica, con particolare attenzione alla valutazione dello stato nutrizionale, alla personalizzazione dell'intervento, alla comunicazione

scientificamente corretta e al lavoro interdisciplinare con le altre professioni sanitarie. L'obiettivo non è proporre un modello rigido o universalmente applicabile, ma fornire strumenti per tradurre le evidenze scientifiche in strategie realistiche, sostenibili e adattate alle condizioni cliniche, sociali e culturali della persona.

La scelta di Aiello Calabro come sede del Festival assume inoltre un rilevante valore territoriale. La Calabria custodisce una straordinaria biodiversità agroalimentare e numerosi prodotti tradizionali coerenti con il modello mediterraneo. La valorizzazione delle produzioni locali, della stagionalità e delle filiere sostenibili può contribuire contemporaneamente alla promozione della salute, alla tutela ambientale, allo sviluppo economico delle comunità e alla conservazione del patrimonio culturale. Tale valorizzazione risulta particolarmente importante in un territorio nel quale si osserva, parallelamente, una progressiva riduzione dell'aderenza al modello mediterraneo e un'elevata diffusione di sovrappeso, obesità e patologie croniche. L'evento si propone, pertanto, di offrire un aggiornamento scientifico qualificato e interdisciplinare sul ruolo della Dieta Mediterranea nella promozione dell'invecchiamento sano, nella prevenzione della fragilità e nella tutela della salute cognitiva.

Provider **ASSOCIAZIONE DI PROMOZIONE SOCIALE HELP**
accreditamento n. 5216

Associazione di Promozione sociale Help
Via Casa Savoia trav. pr. Gallico 22 89135, Reggio Calabria (RC)
Tel. 0965/028929 info@helprc.it

Attraverso il confronto tra ricerca di base, evidenze cliniche e applicazioni professionali, il Festival intende favorire una visione integrata della nutrizione come determinante di salute lungo tutto l'arco della vita, promuovendo al contempo la corretta divulgazione scientifica e la valorizzazione del patrimonio alimentare e culturale del territorio calabrese.

Obiettivo formativo ECM

Obiettivo n. 18 – Contenuti tecnico-professionali



Provider **ASSOCIAZIONE DI PROMOZIONE SOCIALE HELP**

accreditamento n. 5216

Associazione di Promozione sociale Help

Via Casa Savoia trav. pr. Gallico 22 89135, Reggio Calabria (RC)

Tel. 0965/028929 info@helprc.it

2. PROGRAMMA SCIENTIFICO

SABATO 19 SETTEMBRE 2026: La Scienza, la Filiera e la Tradizione Culinaria

1. IL CONVEGNO SCIENTIFICO NAZIONALE

- **Titolo:** "Dieta Mediterranea, Invecchiamento e Longevità: Nutrire la mente, vivere a lungo"
- **Orario:** 09:00 – 19:00
- **Responsabile Scientifico:** Dott. Saverio Bruni

09:00 – 09:30 | Apertura dei Lavori e Saluti Istituzionali d'Onore

- **Introduzione e Razionale Scientifico:** Dott. Saverio Bruni (Medico, Biologo Nutrizionista – Coordinatore Commissione Alimentazione e Nutrizione OBC).
- **Moderatore e Conduttore della Sessione:** Dott. Francesco Garofalo (Giornalista e Sociologo).

Saluti istituzionali

BLOCCO SCIENTIFICO I (Sessioni I e II)

- **Coordinamento e Moderazione:** Dott.ssa Maria Tomasello (Biologa Nutrizionista – Gruppo di Lavoro Nutrizione Infantile e Pediatrica OBC).
- **09:30 – 10:45 | Sessione I: Nutrizione Umana, Genomica e Longevità**
 - **I Relatore:** Prof. Antonino De Lorenzo (Professore Ordinario di Nutrizione Umana presso l'Università di Roma "Tor Vergata").
 - *Titolo Relazione: "Dieta Mediterranea di riferimento: il paradosso calabrese."*
- **10:45 – 11:15 | Discussione Clinica e Pausa Caffè Scientifica**
- **11:15 – 12:15 | Sessione II: Genomica Traslazionale e Determinanti Ambientali del CNR**
 - **II Relatore:** Dott. Luigi Citrigno, PhD (Ricercatore presso l'Istituto per la Ricerca e l'Innovazione Biomedica - IRIB del Consiglio Nazionale delle Ricerche - CNR).
 - *Titolo Relazione: "La Dieta Mediterranea come esposoma benefico: epigenetica, longevità e salute del cervello."*

BLOCCO SCIENTIFICO II (Sessioni III e IV)

- **Coordinamento e Moderazione:** Dott.ssa Rossella Lo Tufo (Biologa Nutrizionista – Gruppo di Lavoro Nutrizione donna e disturbi alimentari OBC).
- **12:15 – 13:15 | Sessione III: Biochimica, Farmacologia e Neurobiologia della Mente**
 - **III Relatore:** Prof. Francesco Rossi, M.D. (Professore Ordinario di Farmacologia | Già Rettore dell'Università della Campania "Luigi Vanvitelli" – Medico Chirurgo Specialista in Farmacologia, Tossicologia e Cardiologia).
 - *Focus:* Meccanismi molecolari e farmacologici dei nutrienti mediterranei e della restrizione calorica sulla plasticità sinaptica dell'anziano.
- **13:15 – 14:15 | Pausa Pranzo Tecnica per i Relatori**

Provider **ASSOCIAZIONE DI PROMOZIONE SOCIALE HELP**

accreditamento n. 5216

Associazione di Promozione sociale Help

Via Casa Savoia trav. pr. Gallico 22 89135, Reggio Calabria (RC)

Tel. 0965/028929 info@helprc.it

- **14:15 – 15:15 | Sessione IV: Neurologia Cognitiva e Neuroscienze**

- **IV Relatore: Prof. Stefano F. Cappa, M.D.** (Professor Emeritus of Neurology presso la Scuola Superiore Universitaria IUSS di Pavia e Consultant Neurologist presso l'IRCCS Istituto Auxologico di Milano).
- *Titolo Relazione: "Riserva cognitiva e salute cerebrale."*

BLOCCO SCIENTIFICO III (Sessioni V e VI)

- **Coordinamento e Moderazione: Dott. Pasquale Servillo** (Biologo Nutrizionista – *Gruppo di Lavoro Nutrizione Clinica OBC*).
- **15:15 – 16:15 | Sessione V: Gastroenterologia, Microbiota Clinico e Patologie di Confin**
 - **V Relatore: Prof. Ludovico Abenavoli** (Professore Ordinario di Gastroenterologia presso l'Università Magna Græcia di Catanzaro - UniCz).
 - *Titolo Relazione: "Il microbiota intestinale: il ponte tra Dieta Mediterranea e benessere."*
- **16:15 – 17:00 | Sessione VI: Geriatria Clinica e Gestione della Fragilità**
 - **VI Relatore: Prof. Andrea Corsonello** (Professore Associato di Geriatria presso l'UniCal e Direttore dell'U.O.C. di Geriatria dell'IRCCS INRCA di Cosenza).

BLOCCO SCIENTIFICO IV (Sessioni VII e VIII)

- **Coordinamento e Moderazione: Dott.ssa Pasqualina Sprovieri** (Biologa Nutrizionista – *Gruppo di Lavoro Oncologia ed ematologia OBC*).
- **17:00 – 17:45 | Sessione VII: L'Approccio del Biologo Nutrizionista nella Pratica Clinica**
 - **VII Relatore: Dott. Daniele Basta** (Biologo Nutrizionista ABNC).
- **17:45 – 18:30 | Sessione VIII: Neurogenetica e Demenze Degenerative**
 - *In attesa di conferma: Medico Dott.ssa Amalia Cecilia Bruni* (Scienziata e neurologa).

18:30 – 19:00 | Tavola Rotonda Conclusiva: L'Asse Intestino-Cervello nella Ricerca e nel Territorio

- **Co-Moderazione e Regia Istituzionale:**
 - **Dott.ssa Maria Letizia Campanella** (Biologa Nutrizionista – *Gruppo di Lavoro Dieta Mediterranea OBC*).
 - **Dott.ssa Maria Rosaria Silvestri** (Biologa Nutrizionista – *Gruppo di Lavoro Dieta Chetogenica OBC*).



Provider **ASSOCIAZIONE DI PROMOZIONE SOCIALE HELP**

accreditamento n. 5216

Associazione di Promozione sociale Help

Via Casa Savoia trav. pr. Gallico 22 89135, Reggio Calabria (RC)

Tel. 0965/028929 info@helprc.it

3 – RESPONSABILE SCIENTIFICO

NOME E COGNOME	QUALIFICA PROFESSIONALE	SEDE DI SVOLGIMENTO DELL'ATTIVITA'
Saverio Bruni BRNSVR83C01D086G	Biologo	Presidente Commissioni OBC

4 – RELATORI

NOME E COGNOME	QUALIFICA PROFESSIONALE	SEDE DI SVOLGIMENTO DELL'ATTIVITA'
Antonino De Lorenzo	Professore Ordinario di Nutrizione Umana	Università di Roma "Tor Vergata"
Luigi Citrigno	Ricercatore	Istituto per la Ricerca e l'Innovazione Biomedica - IRIB del Consiglio Nazionale delle Ricerche - CNR
Francesco Rossi	Medico Chirurgo Specialista in Farmacologia, Tossicologia e Cardiologi	
Stefano F. Cappa	Professor Emeritus of Neurology	la Scuola Superiore Universitaria IUSS di Pavia
Ludovico Abenavoli	Professore Ordinario di Gastroenterologia presso	Università Magna Græcia di Catanzaro - UniCz
Andrea Corsonello	Direttore dell'U.O.C. di Geriatria	IRCCS INRCA di Cosenza
Daniele Basta	Biologo Nutrizionista ABNC	
Amalia Cecilia Bruni	Scienziata e neurologa	

4 – MODERATORI

NOME E COGNOME	QUALIFICA PROFESSIONALE	SEDE DI SVOLGIMENTO DELL'ATTIVITA'
Maria Tomasello	Biologa Nutrizionista	Gruppo di Lavoro Nutrizione Infantile e Pediatrica OBC
Rossella Lo Tufo	Biologa Nutrizionista	Gruppo di Lavoro Nutrizione donna e disturbi alimentari OBC
Pasquale Servillo SRVPQL80L16H490G	Biologo	
Pasqualina Sprovieri	Biologa Nutrizionista	Gruppo di Lavoro Oncologia ed ematologia OBC
Maria Letizia Campanella	Biologa Nutrizionista	Gruppo di Lavoro Dieta Mediterranea
Maria Rosaria Silvestri	Biologa Nutrizionista	Gruppo di Lavoro Dieta Chetogenica OBC