

**Provider ECM:** ADVANCED OSTEOPATHY SRL

**ID PROVIDER ECM:** 7163

**Titolo Evento:** DIMAGRIRE MANGIANDO

**Responsabile Scientifico:** Franco Berrino

**Destinatari dell'Attività Formativa:** Tutte le professioni sanitarie

**Numero posti:** 500

**Obiettivi formativi:** Il corso fornisce conoscenze e strategie nutrizionali che puntano al ripristino della funzione dell'insulina, alla normalizzazione dei livelli di glicemia e alla riduzione dello stato infiammatorio sistemico.

**Numero Crediti ECM:** 50

**COSTO**

- Con ECM: 200,00 € + IVA
- Senza ECM: 150,00 € + IVA

***Programma dettagliato del corso***

Il corso dura 3 ore, 48 minuti e 43 secondi come videolezioni più 20 ore di materiale di approfondimento per un totale di 34 ore 34 ore per 1,5 uguale 50 crediti

1. L'obesità (2:21:57)

- **Epidemiologia e indicatori clinici:** Analisi della prevalenza dell'obesità e dei limiti dell'Indice di Massa Corporea (IMC) rispetto alla circonferenza vita.
- **Critica dei modelli dietetici iperproteici:** Analisi dei meccanismi di tossicità da azoto e dell'effetto "yo-yo".
- **Infiammazione cronica e regolazione dell'appetito:** Il ruolo della leptina, della grelina e della resistenza ipotalamica.
- **Biochimica degli amidi e carico glicemico:** Differenze metaboliche tra amilopectine e amilosio e gestione dell'insulinemia.
- **Microbiota intestinale e metabolismo:** L'impatto della biodiversità batterica sul peso corporeo e il ruolo del butirrato.
- **Cronobiologia della nutrizione:** L'importanza della distribuzione dei pasti nel ritmo circadiano.
- **Tossicologia alimentare e "Obesogeni":** Effetti di PFAS, bisfenolo A e ftalati sul recettore PPAR-gamma e sulla tiroide.
- **Pratiche di consapevolezza e stile di vita:** Masticazione, attività fisica e tecniche di riduzione dello stress.

2. La sindrome metabolica (20:03)

3. Intervista al Dott. Berrino (1:06:43)

4. Materiale di approfondimento (20 ore)

- Slide
- Dispensa "Dimagrire Mangiando" del Dott. Berrino
- 2010 - Bloomer - Effect of a 21 day Daniel Fast on metabolic and cardiovascular disease risk factors in men and women
- 2011 - Mozaffarian - Changes in Diet and Lifestyle and LongTerm Weight Gain in Women and Men
- 2013 - Tchernof - Pathophysiology of Human Visceral Obesity An Update
- 2014 - Hamada - The Number of Chews and Meal Duration Affect Diet-Induced Thermogenesis and Splanchnic Circulation
- 2017 - Kesse-Guyot - Prospective association between consumption frequency of organic food and body weight change, risk of overweight or obesity: results from the NutriNet-Santé Study
- 2017 - Ramallal - Inflammatory Potential of Diet, Weight Gain, and Incidence of Overweight/Obesity: The SUN Cohort
- 2019 - Schlesinger - Food Groups and Risk of Overweight, Obesity, and Weight Gain: A Systematic Review and Dose-Response Meta-Analysis of Prospective Studies

- 2020 - Stribitcaia - Food texture influences on satiety: systematic review and meta-analysis
- 2022 - Taneri - Association Between Ultra-Processed Food Intake and All-Cause Mortality: A Systematic Review and Meta-Analysis
- 2024 - Dalamaga - The Role of Endocrine Disruptors Bisphenols and Phthalates in Obesity: Current Evidence, Perspectives and Controversies

**FACULTY SCIENTIFICA**

| <b>NOME COGNOME</b> | <b>PROFESSIONE /<br/>DISCIPLINA</b> | <b>PROFESSIONE<br/>LAVORATIVA</b> | <b>DESCRIZIONE ATTIVITA'</b> |
|---------------------|-------------------------------------|-----------------------------------|------------------------------|
| FRANCO BERRINO      | MEDICINA                            | Libero professionista             | MEDICO CHIRURGO              |