



Ordine dei Medici
di Messina e Prov.


Slow Food®
Valdemone

Cum grano salis

Sala riunioni Ordine dei
Medici di Messina

19 ottobre 2018
09.00–19.00

PROGRAMMA DEI LAVORI

- 09.00 Saluti del presidente dell'ordine dei Medici di Messina
-
- 09.15 Introduzione dei lavori da parte del dott. Antonino Campisi
-
- 09.30 **Morabito Santino:** *Dalla Dieta Mediterranea alla Mediterraneanità*
-
- 09.45 **Di Benedetto Antonino:** *Indice glicemico degli alimenti: come sfatare i luoghi comuni*
-
- 10.30 **Campisi Antonino:** *Il sale della vita: il difficile dosaggio del sale nella dieta*
-
- 11.15 **Ragonese Marta:** *Grani antichi e il futuro della nostra salute*
-
- 12.00 **Simone Carmen:** *A ciascuno il suo grano per nutrirsi di salute*
-
- 12.45 – 13.30 Discussione
-
- 13.30 **Francesco Arena** (panificatore) **LABORATORIO DEL GUSTO SUI GRANI ANTICHI DI SICILIA**
-
- PAUSA COLAZIONE DI LAVORO
-

- 15.00 **Cucinotta Domenico:** *Le malattie metaboliche e gli errori nell'alimentazione*
-
- 15.45 **Versaci Antonio:** *Sale e sistema cardiovascolare*
-
- 16.30 **Metro Daniela:** *- sale + salute*
-
- 17.15 **Brigandì Simona:** *nutrirsi con Gusto: più spezie e meno sale a tavola*
-
- 18.00 **Gugliotta Rosario:** *Uso corretto del cibo quotidiano in relazione alla salute*
-
- 18.30 – 19.00 Discussione
-
- 19.00 **LABORATORIO DEL GUSTO SUL SALE ARTIGIANALE**
-

Cum grano salis

Il convegno avrà come tema centrale la correlazione fra il cibo e la salute. In particolare si terrà conto del cibo di qualità, stagionale ed autoctono, che dovrà essere usato quotidianamente. Saranno messi in evidenza due tematiche, una legata all'uso del sale e alle conseguenze nelle malattie cardiovascolari e l'altro alle farine raffinate ed alle conseguenze nelle malattie dismetaboliche a partire dal diabete ed a quella che viene definita *Leaky Gut Sindrome* (Sindrome dell'intestino permeabile).

Sia il sale che la farina sono degli alimenti di uso quotidiano e spesso il loro consumo è nascosto in alcuni cibi. La loro presenza è spesso sottovalutata e diventa inconsapevole per molti.

Sarà anche evidenziato l'uso di sale e farine nella dieta Mediterranea, aggiornando il loro consumo in alcune diete appropriate.

Infine saranno descritte alcune caratteristiche delle farine di grani antichi e delle ripercussioni positive su alcune patologie a partire da quelle diabetiche e quelle del sale integrale marino e la sua correlazione con l'ipertensione e quindi dell'impatto sul rischio cardiovascolare.

CREDITI ECM

a cura dell'Ordine
dei Medici di Messina

PER INFORMAZIONI

Dott. Antonio Campisi 339 2852391
Dott. Rosario Gugliotta 335 8391030

SI RINGRAZIA



Masino Arena
dal 1939