

Corso di aggiornamento ECM

“Alimentazione e Salute: la Prevenzione come Pilastro di Longevità e Benessere”

Mercoledì 11 marzo 2026 - ore 09.00 - 13.30
c/o Auditorium “Cosimo Piccinno” - Ministero della Salute
Lungotevere Ripa, 1 - 00153 Roma

COMITATO SCIENTIFICO OMCeO Roma

PRESIDENTE Antonio Magi

VICE-PRESIDENTE Stefano De Lillo

SEGRETARIO Cristina Patrizi

TESORIERE Guido Coen Tirelli

CONSIGLIERI MEDICI

Musa Awad Hussein

Emanuele Bartoletti

Pier Luigi Bartoletti

Roberto Bonfili

Gianfranco Damiani

Aldo Di Biasi

Luisa Gatta

Valentina Grimaldi

Andrea Isidori

Ivo Pulcini

COORDINATORE Maria Grazia Tarsitano

CONSIGLIERI ODONTOIATRI

PRESIDENTE Brunello Pollifrone

VICE-PRESIDENTE Antonio D'Apolito

SEGRETARIO Giovanni Migliano

Francesco Carpenteri

Nicola Illuzzi

PROGRAMMA

ore 09.00-09.30 - Registrazione dei partecipanti

ore 09.30 - **Apertura dei lavori e presentazione dell'evento**
Maria Grazia Tarsitano

Ore 09.45 - **Saluti Istituzionali:**

On. Orazio Schillaci, Ministro della Salute

On. Francesco Lollobrigida *, Ministro dell'Agricoltura, della Sovranità alimentare e delle Foreste

On. Marcello Gemmato *, Sottosegretario Ministero della Salute

Giovanni Leonardi, Capo Dipartimento della Direzione per l'igiene e la sicurezza degli alimenti e la nutrizione (DGISAN) del Ministero della Salute

Ugo Della Marta *, Direttore Generale della Direzione per l'igiene e la sicurezza degli alimenti e la nutrizione (DGISAN) del Ministero della Salute

Marco Mattei *, Capo di Gabinetto del Ministro della Salute

Andrea Lenzi, Presidente Consiglio Nazionale delle Ricerche

Annamaria Colao, Vicepresidente del Consiglio Superiore di Sanità

Filippo Anelli *, Presidente Federazione Nazionale degli Ordini dei Medici Chirurghi e degli Odontoiatri

Livia Galletti, Componente Comitato Centrale Federazione Nazionale degli Ordini dei Biologi, referente per la Nutrizione

Marco Tonelli *, Presidente della Commissione di albo nazionale dei dietisti

Antonio Magi, Presidente Ordine Provinciale di Roma dei Medici Chirurghi e degli Odontoiatri di Roma

Maria Grazia Tarsitano, Responsabile Formazione ECM Ordine Provinciale di Roma dei Medici Chirurghi e degli Odontoiatri di Roma

** sono stati invitati*

Ore 10.30

Ruolo delle Società Scientifiche nella promozione della sana alimentazione

Relatore: **Prof. Loreto Gesualdo**

Ore 10.45

Alimentazione e Sostenibilità

Relatore: **Prof. Andrea Lenzi**

Ore 11.00

La Dieta Mediterranea: Patrimonio UNESCO

Relatore: **Prof.ssa Annamaria Colao**



Non perderti nessuna novità! Iscriviti al canale WhatsApp dell'Ordine: inquadra il QR Code e resta aggiornato su tutte le iniziative.

Ore 11.15

Il consumo di frutta e verdura nella popolazione italiana: i dati delle sorveglianze dell'Istituto Superiore di Sanità

Relatore: **Prof. Giovanni Capelli**

Ore 11.30

La dieta Mediterranea nella prevenzione delle malattie croniche non trasmissibili

Relatore: **Prof. Antonino De Lorenzo**

Ore 11.45

L'imprescindibile associazione di una attività fisica regolare

Relatore: **Prof. Attilio Parisi**

Ore 12.00

Tavola rotonda: la ricerca di politiche condivise per il miglioramento del benessere della società

Ore 12.45

Dibattito

Ore 13.00

QUIZ FINALE E SCHEDA DI VALUTAZIONE DELL'EVENTO

ELENCO FORMATORI

<i>nominativo</i>	<i>affiliazione</i>
GIOVANNI CAPELLI	<i>Direttore del CNaPPS dell'Istituto Superiore di Sanità - Professore ordinario di Igiene, Sanità Pubblica e Medicina Preventiva</i>
ANNAMARIA COLAO	<i>Vicepresidente del Consiglio Superiore di Sanità - Presidente della Cattedra UNESCO educazione alla salute, Napoli</i>
ANTONINO DE LORENZO	<i>Professore Ordinario di Alimentazione e Nutrizione Umana presso l'Università degli Studi di Roma "Tor Vergata"</i>
LORETO GESUALDO	<i>Presidente FISM</i>
ANDREA LENZI	<i>Presidente Consiglio Nazionale delle Ricerche</i>
ATTILIO PARISI	<i>Società Italiana delle Scienze Motorie e Sportive, SISMES</i>
MARIA GRAZIA TARSITANO	<i>Professore di Endocrinologia presso Sapienza Università di Roma - Responsabile Formazione ECM OMCeO di Roma - Coordinatore Commissione Medicina di Genere OMCeO Roma - Coordinatore del Gruppo di lavoro Sicurezza alimentare OMCeO Roma</i>

BOX RIEPILOGATIVO ACCREDITAMENTO ECM

PROVIDER	OMCeO Roma id. 581
ID EVENTO	479305 Ed. 1
CREDITI ECM	3,00 (TRE/00) crediti ECM
QUOTA ISCRIZIONE	GRATUITO
PROFESSIONI DESTINATARI	MEDICO-CHIRURGO - ODONTOIATRA
DISCIPLINE DESTINATARI	TUTTE LE DISCIPLINE
OBIETTIVO FORMATIVO	2. Linee guida—protocolli—procedure
AREA FORMATIVA	Obiettivo formativo di sistema
RESPONSABILE SCIENTIFICO	MARIA GRAZIA TARSITANO
COORDINATORE	MARIA GRAZIA TARSITANO

RAZIONALE SCIENTIFICO

Nel contesto sanitario contemporaneo, l'alimentazione riveste un ruolo centrale nella promozione della salute pubblica, nella prevenzione delle principali malattie croniche e nel mantenimento di un livello ottimale di benessere lungo tutto l'arco della vita. L'evoluzione epidemiologica degli ultimi decenni ha mostrato un progressivo aumento delle malattie non trasmissibili (MNT) – tra cui malattie cardiovascolari, tumori, diabete di tipo 2 e patologie neurodegenerative – spesso correlate a errate abitudini alimentari, sedentarietà e stili di vita non salutari.

In questo quadro, l'alimentazione non può più essere considerata solo un mezzo di sostentamento, ma una vera e propria determinante di salute, che interagisce con fattori genetici, ambientali e sociali. La ricerca scientifica ha dimostrato che una dieta equilibrata, ispirata ai principi della Dieta Mediterranea, riduce significativamente l'incidenza di molte patologie croniche, contribuendo al miglioramento dell'aspettativa e della qualità della vita.

Alimentazione e prevenzione primaria

Numerosi studi scientifici hanno evidenziato che l'adozione di abitudini alimentari corrette rappresenta il primo e più efficace strumento di prevenzione primaria. Il consumo regolare di alimenti vegetali freschi, cereali integrali, legumi, pesce e olio extravergine d'oliva fornisce all'organismo nutrienti essenziali, fibre e composti bioattivi (antiossidanti, polifenoli, acidi grassi insaturi) che contribuiscono a modulare i processi infiammatori e ossidativi, principali fattori patogenetici nell'insorgenza delle malattie croniche.

Un'alimentazione equilibrata previene inoltre l'insorgenza del sovrappeso e dell'obesità, ormai riconosciuti come vere e proprie condizioni patologiche che favoriscono l'aumento del rischio cardiovascolare, la resistenza insulinica e molte forme tumorali. L'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) stima che oltre un terzo dei tumori più comuni potrebbe essere prevenuto attraverso un'alimentazione sana, una regolare attività fisica e l'astensione dal fumo.

In questo contesto, la promozione dell'educazione alimentare sin dall'età scolare costituisce un obiettivo strategico di sanità pubblica. È necessario favorire nei cittadini la consapevolezza del valore preventivo dell'alimentazione, attraverso programmi istituzionali e campagne integrate tra Ministero della Salute, Ordini professionali e Società scientifiche.

Alimentazione, infiammazione e salute metabolica

Le più recenti ricerche nel campo della nutrizione hanno messo in evidenza come l'alimentazione influenzi profondamente l'omeostasi metabolica e la risposta immunitaria. Un eccessivo consumo di zuccheri semplici, grassi saturi e alimenti ultraprocesati favorisce uno stato infiammatorio cronico di basso grado, definito meta-infiammazione, che contribuisce allo sviluppo di sindrome metabolica, diabete di tipo 2, steatosi epatica non alcolica (NAFLD) e aterosclerosi.

Al contrario, modelli alimentari di tipo mediterraneo, caratterizzati da un alto apporto di composti fenolici, fibre e grassi monoinsaturi, mostrano un effetto anti-infiammatorio e antiossidante. L'associazione tra dieta e salute del microbiota intestinale rappresenta un ulteriore meccanismo chiave: una dieta ricca in fibre vegetali favorisce la crescita di specie batteriche benefiche che producono acidi grassi a catena corta (SCFA), importanti modulazioni dell'immunità intestinale e sistemica.

Promuovere una sana alimentazione non significa imporre restrizioni, ma educare al piacere di una dieta equilibrata, sostenibile e culturalmente radicata. La Dieta Mediterranea, riconosciuta dall'UNESCO come Patrimonio Immateriale dell'Umanità, è un modello non solo salutare ma anche etico ed ecologico, poiché coniuga benessere individuale e tutela ambientale.

Longevità e qualità della vita

L'alimentazione rappresenta uno dei determinanti principali della longevità in buona salute. Le cosiddette "Blue Zones" – aree geografiche in cui la durata media della vita è significativamente superiore alla media mondiale – mostrano caratteristiche comuni nei modelli alimentari: consumo prevalente di alimenti vegetali, apporto moderato di proteine animali, e un equilibrio calorico sostenuto da un'attività fisica quotidiana.

Le evidenze sugli effetti della restrizione calorica moderata e sull'intermittenza alimentare suggeriscono che un bilancio energetico equilibrato può modulare vie metaboliche coinvolte nell'invecchiamento cellulare, come la segnalazione dell'insulina/IGF-1 e la funzione mitocondriale. Inoltre, una dieta ricca in nutrienti antiossidanti (vitamina C, E, polifenoli, carotenoidi) riduce il danno ossidativo al DNA e alle strutture cellulari, rallentando i processi degenerativi associati all'età.

Il ruolo dell'alimentazione nella prevenzione del declino cognitivo è un campo di crescente interesse. Studi sul modello della dieta MIND (Mediterranean-DASH Intervention for Neurodegenerative Delay) indicano che un'alimentazione ricca di verdure a foglia verde, agrumi, frutti di bosco e olio d'oliva contribuisce alla protezione delle funzioni cognitive e alla riduzione del rischio di Alzheimer. In questo senso, il cibo diventa un vero strumento di medicina preventiva e di tutela della salute cerebrale.

Alimentazione, salute pubblica e sostenibilità

Nel XXI secolo, promuovere la sana alimentazione non può prescindere da una visione globale e integrata che tenga conto della sostenibilità ambientale, sociale ed economica. L'aumento della popolazione mondiale, i cambiamenti climatici e la pressione sulle risorse naturali impongono una riflessione profonda sul nostro modello alimentare.

Le scelte alimentari sostenibili, oltre a ridurre l'impatto ambientale, coincidono spesso con quelle più salutari: riduzione del consumo di carne rossa e insaccati, incremento del consumo di legumi, frutta e verdura, preferenza per alimenti locali e stagionali. La promozione di un'alimentazione sana e sostenibile rappresenta dunque una doppia opportunità: migliorare la salute delle persone e preservare il futuro del pianeta.

Il Ministero della Salute, insieme al supporto sussidiario dell'Ordine dei Medici e degli Odontoiatri di Roma, assume un ruolo strategico nella diffusione di una cultura alimentare scientificamente fondata e basata sull'evidenza, valorizzando la responsabilità sociale e professionale dei medici quali principali promotori di prevenzione.

I medici e tutti i professionisti della salute costituiscono un punto di riferimento privilegiato nel promuovere comportamenti alimentari corretti. La formazione continua in nutrizione clinica e preventiva deve oggi una priorità per il sistema sanitario.

Ogni atto medico rappresenta un'occasione per educare il paziente a scelte alimentari consapevoli, a individuare rischi dietetici precoci e a promuovere percorsi di prevenzione personalizzati. L'intervento precoce, anche attraverso un counselling nutrizionale di base, può fare la differenza nella gestione di molte patologie ad alto impatto economico e sociale.

Per questo motivo, il rafforzamento della collaborazione tra il Ministero della Salute, le Società Scientifiche e l'Ordine dei Medici e Chirurghi di Roma rappresenta un passaggio cruciale per tradurre le conoscenze scientifiche in azioni concrete di sanità pubblica.

Conclusione

L'alimentazione è medicina quotidiana, elemento fondante della salute e leva strategica per la sostenibilità del sistema sanitario. La prevenzione, intesa come investimento nel capitale umano e nella qualità della vita, deve diventare il fulcro delle politiche sanitarie del futuro.

Con questo evento, promosso dall'Ordine dei Medici e degli Odontoiatri di Roma presso il Ministero della Salute, si intende porre l'accento sul valore dell'alimentazione come strumento primario di prevenzione e promozione della salute, stimolando il dibattito tra istituzioni, professionisti e cittadini per costruire una società consapevole, longeva e in salute.