

# GRANI "ANTICHI" E SALUTOGENESI

*Inflammation, permeabilità intestinale  
e stress da farinacei*

**RELATORE:**

**DOTT. PIETRO VICENTI**

Medico Chirurgo  
Specialista in Farmacologia  
Esperto in Omeopatia,  
Omotossicologia,  
Elettroagopuntura  
e Medicina Sistemica

**FIRENZE**

**17 SETTEMBRE 2022**

dalle 08,45 alle 18,00

**BORGHI I VICELLI RELAIS**

via Roma 588,  
Bagno a Ripoli



**Laboratori  
Legren**

*Scienza, qualità, persone*

# GRANI "ANTICHI" E SALUTOGENESI

*Infiammazione, permeabilità intestinale e stress da farinacei*

Durante la vita (già dalla nascita) ci "infiammiamo" e quotidianamente ci sforziamo di mettere in atto una risposta di "adattamento" ai vari input che subiamo (emozioni, tossine, alimenti, etc.). - Il **cibo** deve essere a Carica Infiammante Bassa cioè il "più compatibile" con i nostri sistemi di difesa. Per questo ciò che mangiamo ogni giorno deve essere d'eccellenza: alimenti "sicuri" non carichi di additivi, a ridotta manipolazione industriale, a trasformazione artigianale e che ne salvaguardi la ricchezza in micronutrienti. – Alimenti con una propria identità territoriale, a filiera controllata e tracciabile. – Alimenti che possano curare – "terapeutici".

I cereali hanno da sempre una importanza notevole nella nostra alimentazione. – Ma quali farine è meglio mangiare? – Che relazione c'è tra farine raffinate e Sindrome dell'Intestino Permeabile? – Che ruolo hanno i moderni grani nell'etiologia di malattie autoimmunitarie? – È possibile tenere a bada l'infiammazione cronica sistemica di basso grado scegliendo di cibarsi di farine da cereali "riguardati", "di prossimità", "della tradizione"... le farine dai cosiddetti "semi di una volta"?

Le risposte in questa giornata dove verranno sviluppate, dalla letteratura scientifica, le nozioni utili per ampliare la nostra capacità di operare scelte di nutrizione consapevole.

## PROGRAMMA

---

08.30 – 09.00 *Registrazione partecipanti*

---

09.00 – 09.30

### **GENETICA E PSICOPATOLOGIA DEL NUTRIRSI**

l'evoluzione del comportamento alimentare umano dai raccoglitori al fast food

---

09.30 – 10.00

### **I CEREALI NELLA STORIA EVOLUTIVA DEI POPOLI**

10.00 – 11.00

### **EQUILIBRIO DEL MICROBIOTA E REGOLAZIONE DELL'INFIAMMAZIONE**

11.00 – 11.15 *Coffee Break*

---

11.15 – 13.00

### **LE FARINE**

Ruolo nell'infiammazione cronica e nelle malattie autoimmuni

---

13.00 – 14.30 *Pausa Pranzo*

---

14.30 – 16.00

### **ALTERNATIVE "ANTICHE" AI MODERNI GRANI**

16.00 – 16.15 *Break*

---

16.15 – 18.00

### **POTENZIALITÀ CURATIVE DIETETICHE E FITONUTRACEUTICHE**

---

*Evento gratuito con prenotazione obbligatoria*

### **SEGRETERIA ORGANIZZATIVA**

<i>Piazza Roberta</i>	333 2484463
<i>Billi Michela</i>	330 620364
<i>Pugliese Giada</i>	339 3423372