

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

BORGO 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

Piazza Roberta 333 2484463

Billi Michela 330 620364

Pugliese Giada 339 3423372