

MICROBIOTA

Prof. Alessandra
Borelli

LEZIONI: ore 16 – 18

Martedì 07.01.2025

Martedì 14.01.2025

Martedì 21.01.2025

Martedì 28.01.2025

Martedì 04.02.2025

Martedì 11.02.2025

Martedì 18.02.2025

Martedì 25.02.2025

Contributo € 60,00

Le lezioni si terranno in
Via Cardinal Morone 35

PANORAMICA SU SISTEMA NERVOSO ENTERICO, MICROBIOTA E ALIMENTAZIONE PROBIOTICA

Lez 1 - Cenni sul Sistema Nervoso Enterico - descrizione delle analogie e differenze tra Sistema Nervoso Centrale/Sistema Nervoso Periferico/ Sistema Nervoso Enterico

Lez 2 - Come agisce il Sistema Nervoso Enterico - neurotrasmettitori e neuromodulatori: - attività sull'umore: depressione, ansia e microbiota

Lez 3 - Il microbiota: cos'è? Breve definizione di questo "organismo nell'organismo" caratteristiche del suo ecosistema batterico. I batteri nel corpo umano: amici o nemici?

Lez 4 - Le principali funzioni del microbiota: nutritive, metaboliche, immunitarie

Lez 5 - Le età del microbiota: quando nasce e come cambia con il trascorrere degli anni. Dal microbiota fetale a quello dell'anziano, come si modifica e cosa

comporta

Lez 6 - Concetti di eubiosi e disbiosi: cause, conseguenze e sintomi. Intestino e patologie correlate: Le malattie infiammatorie dell'intestino: rettocolite, Crohn, colon irritabile, stitichezza e diarrea da sensibilità alimentare; Allergie e intolleranze. Le malattie autoimmuni di origine intestinale: dermatologiche (psoriasi, rosacea, eczemi), articolari (fibromialgia, artriti e artrosi), endocrinologiche (tiroiditi e diabete tipo 1), emicranie e problematiche cardiovascolari.

Lez 7 - Nutrire il microbiota a vantaggio della salute: cosa mangiamo noi e cosa mangiano i batteri. Le tappe fondamentali: rimuovere i cibi disfunzionali, rimpiazzare con cibi utili, ripristinare la funzione di barriera intestinale, reimpiantare i batteri in deficit.

Lez 8 - Integrazione probiotica: come scegliere quelli più idonei al nostro equilibrio e perché.