

www.ginnasticamentale.com

PATROCINATO DA

Milano



Comune di Milano

Assessorato alla Salute



Ordine Psicologi Lombardia

DIREZIONE E SEGRETERIA ORGANIZZATIVA

windsorcommunication
solutions for healthcare

Tel. 02 006.14.575
Fax 039 24.94.036
cell. 340.35.31.264
segreteria@windsorcommunication.it

DIREZIONE SCIENTIFICA



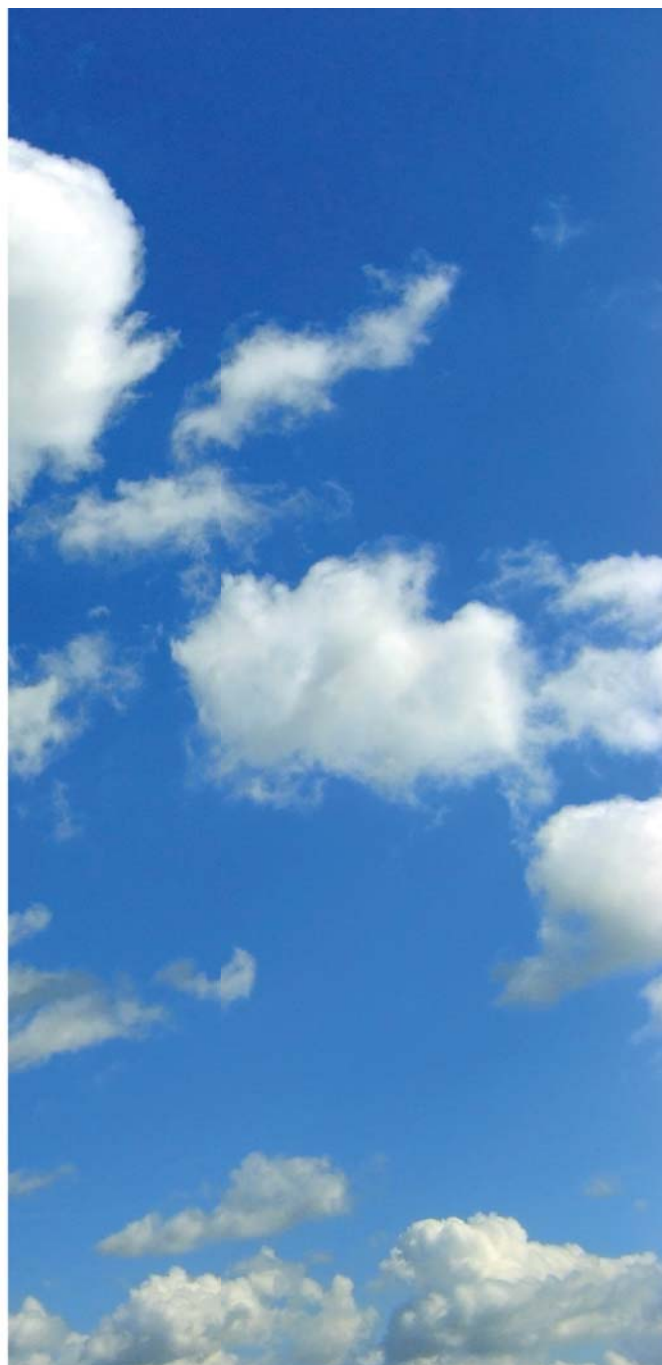
tel. 039 23.200.32
mob. 392 63.60.914
info@associazionemens-sana.it

PARTNER



comunicazionisociali
ETHIC MARKETING - ADVERTISING - PROMOTIONS - EVENTS

SI RINGRAZIA



LONGEVAMENTE

Il 1° Congresso medico dedicato alla
longevità sostenibile

PARTECIPA ALLA GRANDE SFIDA DEI NEURONI.

MENTATHLON

LA MENTE IN GIOCO

20 SETTEMBRE 2008
MILANO - HOTEL MELIÀ
VIA MASACCIO, 19

LONGEVAMENTE

Il 1° Congresso medico dedicato alla
longevità sostenibile

È il primo congresso dedicato alla **LONGEVITÀ SOSTENIBILE**. Si rivolge a medici e psicologi, insieme, perché vivere a lungo in salute è anche una questione di vitalità mentale.

Obiettivo del congresso è presentare una medicina che tenga in considerazione gli aspetti più importanti per la sana longevità dell'essere umano: nutrizione, psicologia, gestione dello stress, tecnologia, sport fisico e mentale, diagnostica e prevenzione.

Un nuovo modello di educazione e promozione della salute attraverso la cultura degli stili di vita sani è una sfida sociale importante che trova nelle istituzioni milanesi una sensibilità particolare.

PROGRAMMA

08.30 – 09.15 Congress Registration Opening
09.15 – 09.30 Presentazione delle autorità

1ª SESSIONE LA PREVENZIONE DELL'INVECCHIAMENTO CEREBRALE: NUTRIGENOMICA E NUTRACEUTICA Pres. Francesco Marotta

09.30 – 10.00 Come e perché la mente cambia nel tempo: dinamiche del pensiero nell'invecchiamento *Alessandro Antonietti*
10.00 – 10.20 Xenobiotici, invecchiamento e strategie terapeutiche *Francesco Marotta*
10.40 – 11.00 L'alimentazione determinante epigenetico *Francesco Borghini*
11.00 – 11.20 Ruolo della Nutraceutica nella protezione neuronale e nella prevenzione dell'invecchiamento cerebrale *Mauro Miceli*
11.20 – 11.40 La nuova frontiera dell'Healthyaging: dagli studi sulla restrizione calorica alla nutrigenomica *Ascanio Polimeni*
11.40 – 12.00 Coffee break

2ª SESSIONE RUOLO DELLO STRESS E DELL'EQUILIBRIO ORMONALE NEL DECADIMENTO COGNITIVO Pres. Ascanio Polimeni

12.00 – 12.20 Effetti dello stress sull'invecchiamento cerebrale
12.20 – 12.40 Pregnenolone: l'ormone della memoria con effetti anti stress *Ascanio Polimeni*
12.40 – 13.00 Attività fisica e cervello
13.00 – 13.20 *Nicola Locorotondo*
13.20 – 14.30 Pausa pranzo

3ª SESSIONE NUTRIZIONE E REVENZIONE DELL'INVECCHIAMENTO CEREBRALE Pres. Damiano Galimberti

14.30 – 14.50 Stato nutrizionale nell'invecchiamento: variabili di composizione corporea e stato di salute *Giulio Testolin - Simona Bertoli*
14.50 – 15.10 Metilazione: controllo, gestione e trattamento di un importante marker dell'invecchiamento *Paola Signorelli*
15.10 – 15.30 Invecchiamento cerebrale: stress ossidativo e functional food *Damiano Galimberti*
15.30 – 15.50 Medicina preventiva e invecchiamento *Giuseppe Di Fele*
15.50 – 16.10 Donne senza pausa: alimentazione e stili di vita nella menopausa *Mariarosaria D'Isanto*

4ª SESSIONE L'ATTIVITÀ DELLA MENTE: IL BRAIN FITNESS Pres. Stefano Zago

16.10 – 16.30 È possibile migliorare o mantenere le proprie abilità cognitive? *Monica Bacci*
16.30 – 16.50 Transcranial Direct Current Stimulation: una nuova metodica di stimolazione cognitiva? *Stefano Zago*
16.50 – 17.10 La tecnologia ICT e la stimolazione intellettuale anti-ageing *Giancarlo Bertoldi*
17.10 – 17.30 Elettricamente: ricaricare la mente con la pila? *Alberto Priori*
17.30 – 18.00 Gli effetti del training psico-affettivo in un corso di ginnastica mentale per anziani *Giuseppe Iannocari*
18.00 – 18.30 Questionari ECM e discussione

PROFILO DEI RELATORI

ANTONIETTI, ALESSANDRO Professore ordinario di Psicologia generale alla Facoltà di Psicologia dell'Università Cattolica di Milano.

BACCI, MONICA Geriatra S.Orsola Malpighi – Bologna, esperta di disturbi cognitivi nell'anziano ed autrice di numerose pubblicazioni sul training cognitivo.

BERTOLDI, GIANCARLO Neurologo e Anestesista all'Istituto di Rianimazione dell'Università di Torino Attualmente e ricercatore nel campo della stimolazione cognitiva e multisensoriale.

BORGHINI, FRANCESCO Docente di Psicobiofisica Medica, Scuola di Formazione in Psicomatica, Ospedale Cristo Re, Roma.

D'ISANTO, MARIAROSARIA Biologa Nutrizionista responsabile della formazione di ABNI - Ass. Biologi Nutrizionisti Italiani - e Docente al Corso di Perfezionamento in "Biologia della Nutrizione" Università di Bari.

DI FEDE, GIUSEPPE Specialista in Nutrizione e Dietetica Clinica, Medicina Preventiva e Docente di Biotecnologie e Bioregolazione presso l'Università degli Studi di Milano.

GALIMBERTI, DAMIANO Specialista in Scienza dell'Alimentazione, Direttore e Professore del Corso di Medicina Preventiva e Nutrizione Umana, Presidente A.M.I.A. – Ass. Medici Italiani Anti-Aging

IANNOCCARI, GIUSEPPE Neuropsicologo, Docente di Psicologia Generale e Scienze Umane presso l'Università degli Studi di Milano, Presidente Mens Sana.

LOCOROTONDO, NICOLA Biologo e Specialista in Analisi Chimico Cliniche ed in Patologia Generale, Direttore del Laboratorio di Analisi e Ricerche Lorcorotondo di Palermo.

MAROTTA, FRANCESCO Professore a contratto di Nutrizionistica, Scuola di Specializzazione in Biotecnologia e Medicina Naturale, Cattedra di Anatomia Umana, Università di Milano.

MICELI, MAURO Docente presso il Corso di Laurea in Tecnologie di Laboratorio Bio-Medico presso l'Università degli Studi di Firenze.

POLIMENI, ASCANIO Neuroendocrino-immunologo e membro del Comitato Scientifico di WOSAAM (WORLD SOCIETY OF ANTI-AGING MEDICINE).

PRIORI, ALBERTO Direttore del Centro di Ricerca per le Neuronanotecnologie e la Neurostimolazione, IRCCS Ospedale Maggiore Policlinico, Mangiagalli e Regina Elena – Milano.

SIGNORELLI, PAOLA Medico Specialista in Scienza dell'Alimentazione e Dietetica associata ANSISA, esperta di wellness e alimentazione anti-aging.

TESTOLIN, GIULIO Docente di Alimentazione e Nutrizione Umana e Direttore del Centro Internazionale per lo Studio della Composizione Corporea – ICANS – Università degli Studi di Milano.

ZAGO, STEFANO Neuropsicologo docente di Riabilitazione Cognitiva e Test Neuropsicologici presso la Facoltà di Medicina dell'Università di Milano.

PARTECIPA ALLA GRANDE SFIDA DEI NEURONI.
MENTATHLON
LA MENTE IN GIOCO

A conclusione della Settimana di Prevenzione dell'Invecchiamento Mentale (15-20 Settembre), inizierà la prima manifestazione dedicata al benessere mentale con giochi che premieranno i vincitori in logica, fluency verbale, memoria dei nomi, orientamento, calcolo, memoria visiva.

PROGRAMMA

Ore 10.30 Registrazione dei semifinalisti e ritiro badge di ingresso

Ore 11.00 Inizio SEMIFINALI

Ore 12.30 Pausa Pranzo

Ore 14.00 Classifica e Nomina dei finalisti

Ore 15.00 Premiazione dei semifinalisti

Ore 15.30 FINALI UNDER50

Ore 16.00 Premiazione

Ore 16.30 FINALI OVER50

Ore 17.00 Premiazione

Ore 17.30 FINALISSIMA INTERGENERAZIONALE