



Perugia, 7 ottobre 2019 - Il dottor Barry Sears, Presidente della Inflammation Research Foundation, mercoledì 9 ottobre 2019, alle ore 15.00, al Polo Unico di Medicina (Piazzale Severi, Edificio B, Piano -2, Aula 6) terrà un seminario scientifico dal titolo “Positive Nutrition - Dieta antinfiammatoria e uso dei supplementi nutrizionali”.

L'incontro, organizzato dal prof. Andrea Biscarini (coordinatore del Corso di Laurea in Scienze Motorie e Sportive dell'Università di Perugia) e dalla dott.ssa Lucia Filippucci (responsabile Cardiologia Riabilitativa e Prevenzione Patologie Cardiovascolari – USL Umbria 1), si inserisce nell'ambito di una serie di seminari tecnici teorico/pratici tenuti da professionisti di fama nazionale e internazionale che operano in settori strategici legati alle scienze motorie e sportive (preparazione atletica, fitness, rieducazione funzionale e riatletizzazione, nutrizione, ecc.).



Dott. Barry Sears

Barry Sears è tra i massimi esperti nel campo del controllo della risposta ormonale attraverso la dieta. Ha iniziato le sue esperienze scientifiche come ricercatore presso la Boston University School of Medicine e il Massachusetts Institute of Technology (MIT). Negli ultimi trent'anni ha dedicato i suoi studi soprattutto sui lipidi.

Queste ricerche hanno consentito al dottor Sears di realizzare diversi brevetti nel campo del controllo ormonale e degli eicosanoidi attraverso gli alimenti considerati come un farmaco soprattutto per patologie cardiovascolari, diabetiche e neurologiche. È ideatore della dieta Zona, autore di diverse pubblicazioni scientifiche e di libri tradotti in varie lingue.

Il seminario con lo scienziato sarà incentrato sulla strategia alimentare Zona, dieta antinfiammatoria supportata da numerose evidenze scientifiche, basata sul bilanciamento dei macronutrienti, tra cui gli acidi grassi omega-3 e i polifenoli, quale strategia alimentare utile per aggiungere vita agli anni, non solo anni alla vita. Sears, durante il suo intervento illustrerà come una strategia alimentare bilanciata come la Zona possa essere un valido aiuto nel riparare i danni causati dall'infiammazione silente. Ridurre, risolvere, riparare sono le tre "R" necessarie per spegnere l'infiammazione.

Informazioni dettagliate sui temi trattati nel seminario

Nel corso del seminario Sears affronterà alcuni argomenti fondamentali della dieta Zona, strategia alimentare antinfiammatoria per eccellenza, ricca di polifenoli e omega 3, in grado di mantenere le persone in ottima forma, fisica e mentale. Garantirsi una vita lunga e in salute è un'impresa che necessita di preziosi alleati, precisamente due:

- La restrizione calorica, che si ottiene attraverso la strategia alimentare Zona, la strategia nutrizionale antinfiammatoria messa a punto per controllare l'infiammazione silente, mantenendola entro una zona di valori né troppo alti né troppo bassi, che riduce l'apporto calorico (una mossa vincente per il benessere), senza provocare quella spiacevole sensazione di sentirsi stanchi o affamati. L'importante è garantire, a ogni pasto, un rapporto equilibrato tra i macronutrienti (proteine, carboidrati e grassi).
- I Superfood derivanti soprattutto dal mondo vegetale, le alghe, le verdure, le spezie e dall'integrazione attraverso l'uso costante di integratori antinfiammatori altamente concentrati e purificati (gli acidi grassi omega-3 e i polifenoli del maqui, della curcuma e del tè verde).

I due pilastri sono resi ancora più forti se accompagnati dall'attività fisica, possibilmente quotidiana per un totale di 100 minuti a settimana di allenamento aerobico, più una seduta di forza muscolare e mobilità articolare da inserire sempre nell'arco dei sette giorni. All'attività fisica si aggiungono le tecniche antistress, quali lo yoga, la meditazione e la corretta respirazione.

Tutti questi elementi, lavorando in perfetta sinergia, saranno in grado di respingere la costante aggressione dell'infiammazione silente, consentendo alle cellule di vivere meglio e più a lungo. Ecco perché la strategia della Positive Nutrition può diventare uno straordinario manifesto per il benessere del futuro.