

2° Convegno scientifico dedicato alla **Longevità Sostenibile**



Hotel Melià

Via Masaccio 19 (MM1 – LOTTO)

26 settembre 2014 - Orario: 08.45 - 18.30

I principali Patrocini (ad oggi):



Milano



Comune
di Milano

REGENER
research group



ASSOCIAZIONE
ITALIANA
PSICOGERIATRIA



(Evento ECM)

ASSOMENSANA: LA MISSION

Assomensana è un'Associazione di Promozione Sociale costituita nel 2004 per le seguenti finalità:

- svolgere attività di **ricerca-intervento** per individuare i meccanismi in grado di aumentare l'efficienza delle funzioni cognitive a qualsiasi età e prevenire il declino cognitivo causato dai processi di senescenza;
- attivare **servizi di consulenza** psicologica e sociosanitaria per fornire informazioni e supporto a chiunque, al fine di migliorare la salute mentale –nelle sue componenti bio-nutrizionali, cognitive, affettive e socio-relazionali;
- effettuare **cicli di Ginnastica Mentale®** per sviluppare e potenziare le abilità mentali in soggetti di qualsiasi età;
- promuovere una **sana longevità** delle funzioni mentali e cognitive attraverso l'integrazione di contributi provenienti da tutte le discipline che a vario titolo sono coinvolte nella promozione della salute di mente e cervello.

IL CONVEGNO

LONGEVA-MENTE è l'evento scientifico ideato e realizzato da ASSOMENSANA.

La **1^a edizione** si è svolta il 20 settembre **2008** a Milano e ha ospitato **18** relatori, **210** partecipanti specialisti e **15** aziende sponsor.

L'**edizione 2014** si arricchisce della preziosa collaborazione di *REGENERA Research Group for Aging Intervention*, che arricchisce il convegno con la partecipazione di relatori di fama internazionale sul tema della medicina *anti-aging*.

LONGEVA-MENTE affronta il tema della longevità di mente e cervello a 360°, a partire dalla nutrizione fino alla socializzazione, dalle condizioni bio-fisiologiche alla cura della persona.

Molti studi hanno dimostrato che l'alimentazione, l'attività fisica, la socializzazione, la stimolazione cognitiva ecc. possono avere **un ruolo protettivo** per il declino cognitivo e le patologie neurodegenerative in particolare, con una riduzione significativa del rischio di sviluppare una malattia dementigena in età avanzata.

Le persone sono spesso rassegnate alla perdita di lucidità mentale, mentre l'evidenza scientifica suggerisce che adottando adeguati stili di vita è possibile mantenere ad un livello costante e ottimale l'abilità, la flessibilità e le prestazioni delle funzioni cognitive.

La partecipazione al Convegno prevede la concessione di n.6 crediti ECM.

GLI OBIETTIVI

LONGEVA-MENTE intende creare le condizioni di base per promuovere la sana longevità dell'essere umano, con particolare riguardo alle funzioni mentali e al suo substrato neuro-anatomo-funzionale.

La sfida è sensibilizzare la popolazione ad assumere nuovi modelli di educazione e promozione della salute attraverso l'**adozione di stili di vita sani improntati a nutrizione, gestione dello stress ossidativo e infiammazioni, ormoni, sonno, relazioni interpersonali, pensiero positivo, tecnologie, sport fisico e mentale, diagnostica e prevenzione.**

Il Convegno intende fare chiarezza su questi aspetti, tentando di collegare e integrare contributi provenienti da differenti discipline socio-sanitarie e della salute che a vario titolo giocano a favore della salvaguardia e dello sviluppo del funzioni di mente e cervello.... **LONGEVA-MENTE**, appunto.

IL TARGET

LONGEVA-MENTE si rivolge a Neurologi, Geriatri, Nutrizionisti, Psicologi e Professionisti di altre discipline mediche, paramediche, bio-socio-sanitarie e di aree legate al tema della salute fisica e mentale.

LA COMUNICAZIONE

L'organizzazione della campagna informativa prevede:

- la distribuzione di manifesti, locandine e depliant presso Università, farmacie, parafarmacie, poliambulatori, studi medici ecc.;
- l'attività di comunicazione dell'Ufficio Stampa;
- la comunicazione sui siti Internet delle categorie professionali e quelli dedicati alla promozione della salute.

Hanno parlato delle campagne di prevenzione promosse da Assomensana:

Corriere della Sera, La Repubblica, Salute24 (Il Sole 24ore), Avvenire, L'Espresso, La Stampa, Gioia, Donna Moderna, Dossier Medicina, Bollettino Cardiologico, Salute & Benessere, Medicina & Benessere, Famiglia Cristiana, Viveresani & Belli, Sanitalia, Il Cittadino, Ok-Salute, Millionaire, Oggi, Silhoutte, Insieme, Vanity Fair, Fox Uomo e altro ancora.

TV: Rai1, Rainews 24, TG5, Class News, Sky, Italia 7, Adn kronos Salute.

(www.assomensana.it/Associazione/rassegna-stampa.php)

IL PROGRAMMA

- 08.45** Registrazione partecipanti
09.15 Saluti Autorità e presidente Assomensana
09.30 *Situazione della nuova longevità in Lombardia* – G. Scivoletto

I Sessione: *Nutrizione, stress ossidativo, sonno, infiammazione, ormoni, intestino, attività fisica e longevità del cervello*
Presiede: Dott. Ascanio Polimeni

- 09.50** *Nutraceutici e decadimento cognitivo* – G. Scapagnini
10.10 *Sonno, cervello e benessere mentale* – A. Polimeni
10.30 *L'azione dello stress ossidativo sul funzionamento cerebrale*– E.L. Iorio
10.50 *Glicazione, infiammazione e cervello* – C. Tomella

11.10 Coffee Break

- 11.40** *L'invecchiamento attivo: un dovere dell'individuo ed una speranza per la società* – M. Trabucchi
12.00 *Intestino e cervello: nuove metodologie diagnostiche e proposte di intervento* – F. Marotta
12.20 *Allopregnolone e cervello* – A. Genazzani
12.40 *Nutrizione cerebrale per combattere l'invecchiamento: la visione ortomolecolare* – R. Moya

13.00 Pausa pranzo

II Sessione: *Stimolazione cognitiva, relazioni interpersonali, socializzazione, stili di vita e longevità delle funzioni cognitive*
Presiede: Prof.ssa Rossana De Beni

- 14.00** *Le forme farmaceutiche utilizzate nella terapia antiaging: efficacia e biodisponibilità* – M. Metalla
14.20 *Aging e fitoterapia: gli estratti vegetali per il riequilibrio ormonale* - G. Occhionero
14.40 *Allenare la mente: se non la usi la perdi* – G. Iannocari
15.00 *Le relazioni interpersonali e l'emotività nell'invecchiamento di successo* – R. De Beni
15.20 *Sviluppare l'autoregolazione per sostenere stili di vita salutari* – A. Antonietti
15.40 Coffee Break
16.00 *Qualità del pensiero e longevità* – A. Frustaglia
16.40 *Comunicazione e promozione di pratiche alimentari sane* – P. Catellani, M. Bertolotti, G. Chirchiglia
17.00 *Esperienze di co-housing quale fattore di socialità e qualità di vita* – F. Cocco
17.20 *Conclusione lavori*
17.30 *Questionari ECM*

(Il programma potrebbe subire variazioni).

I RELATORI

Prof. Alessandro Antonietti

Professore Ordinario all'Università Cattolica di Milano

Prof.ssa Patrizia Catellani

Professore Ordinario all'Università Cattolica di Milano

Prof.ssa Rossana De Beni

Professore Ordinario all'Università di Padova

Dott. Antonino Frustaglia

Dirigente Medico Fisiatra – UO di Riabilitazione Specialistica – A. S. P. Golgi-Redaelli di Vimodrone (MI)

Prof Alessandro Genazzani

Dipartimento di Ostetricia e Ginecologia, Centro di Endocrinologia Ginecologica, Univesità di Modena e Reggio Emilia

Prof. Giuseppe Alfredo Iannocari

Università Statale di Milano, facoltà di Medicina e Chirurgia, Presidente Assomensana

Prof. Eugenio Luigi Iorio

Presidente dell'Osservatorio Internazionale dello Stress Ossidativo

Prof. Francesco Marotta

Codirettore di Regenera Research Group for Aging Intervention, Prof., Dept Human Nutrition, Texas University, USA

Dott. Marco Metalla

Università Statale di Milano – Farmacista, socio fondatore Farmacia Dott. Metalla Snc.

Prof. Roni Lara Moya

Università di Mogi das Cruzes San Paolo (Brasile)

Dott. Giovanni Occhionero

Ricercatore presso il Dipartimento di Medicina dello Sport dell'Università di Milano

Dott. Ascanio Polimeni

Codirettore di Regenera Research Group for Aging Intervention

Dr. Francesco Cocco

Ricercatore presso il Politecnico di Milano

Prof. Giovanni Scapagnini,

Professore associato di biochimica clinica, facoltà di Medicina e Chirurgia, Università del Molise

Dott. Giorgio Scivoletto

Direttore Generale ASL Rho-Milano

Dott. Claudio Tomella

Regenera Research Group for Aging Intervention, Presidente Olosmedica

Prof. Marco Trabucchi

Professore Ordinario Università di Roma "Tor Vergata", Presidente Associazione Italiana di Psicogeriatría

PARTECIPAZIONE E CREDITI ECM

La soglia minima di frequenza richiesta è dell'80% delle ore totali previste.

Secondo le indicazioni contenute nel Decreto n. 1006 del 11/02/2013, all'evento sono stati preassegnati **n. 6 crediti ECM**.

L'attestato crediti sarà rilasciato solo ed esclusivamente ai partecipanti che avranno superato il questionario di apprendimento (obbligatorio per i corsi superiori a due giornate) e che avranno raggiunto la soglia minima di partecipazione

MODALITA' DI ISCRIZIONE ALL'EVENTO:

Per favorire il processo di apprendimento le iscrizioni al corso sono a numero programmato.

L'iscrizione si intende perfezionata nel momento in cui la Segreteria del corso riceve via fax o via mail, il modulo di adesione compilato in ogni sua parte e sottoscritto per accettazione.

Le schede non completamente compilate nei campi obbligatori saranno ritenute non valide.

Le iscrizioni vengono accettate in ordine cronologico di arrivo. A seguito della conferma dello svolgimento del corso il discente deve provvedere entro 5 gg lavorativi al versamento dell'intera quota di iscrizione tramite bonifico bancario alle seguenti coordinate:

Effettuare il versamento intestato ad Assomesana tramite:

- bollettino su: c/c postale n.: 61604971 - filiale Monza Centro
- bonifico su: IBAN n. IT 04 V 076 0101 6000 0006 1604 971 – Bancaprossima - Milano

Scegliere la quota di iscrizione a seconda della categoria di appartenenza:

“Professionisti”:

- euro **70,00** (settanta/00) prima del 26 agosto 2014
- euro **100,00** (cento/00) dopo il 26 agosto 2014

“Studenti, specializzandi, dottorandi, associati ad Assomensana”:

- euro **40,00** (quaranta) prima del 26 agosto 2014
- euro **70,00** (settanta/00) dopo del 26 agosto 2014

SEGRETERIA ORGANIZZATIVA

Assomensana
Via Caronni n.2 – Monza
Tel. 039-2622444 – fax. 039-2320032
segreteria@assomensana.it
www.assomensana.it