

Evento Monosponsor

Corso ECM Nr 287912

al quale sono stati concessi Nr. **6 crediti ECM** - Numero massimo di partecipanti 50  
Per tutte le figure professionali riconosciute dal Ministero della Salute

## **ANSIA, STRESS E DISTURBI DEL SONNO COME IL MICROBIOTA INFLUENZA LA NOSTRA SALUTE MENTALE**

*Relatori: Maurizio Muraca, Luca Avoledo*

**Sabato 07 Marzo 2020 dalle 8.30 alle 17.30**

c/o: Best Western Hotel Cristallo – Viale Porta Adige, 1 – 45100 Rovigo (RO)

### **Razionale del percorso formativo**

Oggi, alla luce delle numerose evidenze scientifiche pubblicate, l'intestino viene considerato organo di fondamentale importanza nel mantenimento del nostro stato di salute e di benessere contribuendo anche alla nostra **salute psichica** essendo sede di un **"secondo cervello"**, dotato di "intelligenza" e di "capacità emozionale proprie". Questo secondo cervello comunica perfettamente con il nostro cervello superiore con un complesso ed articolato sistema di comunicazione bidirezionale e tale sistema implica l'intervento di vie neurali, endocrine, immunologiche e metaboliche che riconoscono l'intervento del nostro **"microbiota intestinale"**. I ricercatori dell'Università di Cork diretti dal neuroscienziato **Prof. Timothy Dinan**, hanno, infatti, dato l'avvio ad una nuova branca della medicina moderna: la **Psicobiotica** che ha come oggetto lo studio del rapporto tra il Microbiota e la nostra salute mentale e la possibilità di utilizzare un'integrazione probiotica mirata con specifici ceppi batterici probiotici, con l'obiettivo di migliorare le funzioni cognitive, di ridurre i livelli di stress e di ansia, di migliorare il nostro umore e modulare le alterazioni del ritmo sonno-veglia. Le ricerche sul ruolo del microbiota sui comportamenti umani, in particolare sull'ansia, sulle paure, sullo stress e in generale sulla nostra salute mentale, stanno evidenziando, pertanto, delle nuove opportunità terapeutiche da integrare con le cure attualmente disponibili.

### **PROGRAMMA DELLA GIORNATA**

- 08:30 - 09:00 Registrazione partecipanti
- 09:00 - 11:00 Il Microbiota nella comunicazione intestino-cervello, **M. Muraca**
- 11:00 - 11:15 *Pausa caffè offerta da Bromatech*
- 11:15 - 13:00 Ansia, stress e patologie gastrointestinali, **M. Muraca**
- 13:00 - 14:00 *Pausa pranzo offerta da Bromatech*
- 14:00 - 15:00 Microbiota e Insonnia: quali relazioni, **L. Avoledo**
- 15:00 - 16:00 Cibo per i batteri, cibo per la mente, **L. Avoledo**
- 16:00 - 16:30 Discussione, chiusura del Corso e Test di apprendimento ECM
- 16:30 - 17:30 Uso appropriato dei Probiotici nella pratica clinica - sessione non accreditata ECM,  
**L. Avoledo**

Per maggiori informazioni: **Emanuele Tumminelli 3393895115**  
oppure email: [direzioneformazione@yahoo.com](mailto:direzioneformazione@yahoo.com) o fax 031 6348585

Segreteria Organizzativa

**EVENTLAB**

Via della Giuliana, 101 – 00195 Roma

Con il supporto  
non condizionante di  
**BROMATECH (Sponsor Unico)**

