

PER LA PRIMA VOLTA IN ITALIA,
UN CONGRESSO DEDICATO ALLA NUTRIZIONE
100% VEGETALE/PLANT-BASED

I° CONGRESSO INTERNAZIONALE

SONVE
Società Scientifica di Nutrizione Vegetale

FORMAZIONE
"PLANT-BASED"
*in scienza,
CONOSCENZA
e
coscienza*

29 settembre

ore 09.45-18.45

Via Pietro Cossa 40 Roma

SONVE

Società Scientifica di Nutrizione Vegetale

**BUILDING Plant-based
Nutrition KNOWLEDGE**



I° CONGRESSO INTERNAZIONALE SONVE

Società Scientifica di Nutrizione Vegetale

**FORMAZIONE "PLANT-BASED",
in scienza, conoscenza e coscienza**

PROGRAMMA DEFINITIVO

Domenica 29 settembre, Aula Magna, via Pietro Cossa 40, Roma

- 10.00-10.30 Introduzione e presentazione SONVE Sabina BIETOLINI
- 10.30-12.45 Sessione I, II e III: il cambio di paradigma in corso in Europa
Chairman: *Sabina BIETOLINI*
- Sessione I*
- 10.30-11.30 Plant-based diet in cardiovascular diseases and multiple sclerosis Conor KERLEY
- 11.30-11.45 *Coffee-break*
- 11.45-12.45 Plant-based diet in diabetes Anastasios TOUMPANAKIS
- Sessione II*
- 12.45-13.05 La medicina Integrata nel controllo dell'infiammazione cronica di basso grado e suoi risvolti nella Sindrome Metabolica Mauro MANTOVANI
- 13.05-13.25 La dieta del metodo Kousmine: la versione a base vegetale Marilù MENGONI
- 13.25-13.45 Dieta 100% vegetale: riequilibrio dei parametri ematici in casi di problematiche tiroidee e renali Sabina BIETOLINI
- 13.45-14.00 Realizzazione di una banca dati *ad hoc* per la nutrizione plant-based Pierpaolo DE ROSA
- 14.00-14.45 *Pranzo*
- Sessione III*
- 14.45-15.30 Chairman: *Federico CALVIELLO*
- Poster CALVIELLO, F.; FALASCONI, M.; GIORGETTI, J.; OTTAVI, G.



SESSIONE IV: PROGETTI NAZIONALI E INTERNAZIONALI

- 15.30-16.10 Progetti di SONVE per la formazione dei professionisti in Italia Maurizio RUZZI
Monica GRANT
- 16.10-16.30 “Tackling Adolescent obesity and promoting inclusion through nutrition trainings for disadvantaged youth” – TAO Project Floriana CIMMARUSTI
- 16.30-16.50 “Stock Free Organic Farming” Project Axel ANDERS
- 16.50-17.20 Coffee-break
- 17.20-18.00 TAVOLA ROTONDA:
Proposte di strategie efficaci a veicolare la plant-based nutrition knowledge S. BIETOLINI, M. RUZZI,
L.PROIETTI
- 18.00-18.15 QUESTIONARIO ECM
- 18.15-19.00 ASSEMBLEA SONVE



Comitato Scientifico

Sabina Bietolini
Luciano Proietti
Maurizio Ruzzi
Federico Calviello

Organizzazione Scientifica

Sabina Bietolini
Maurizio Ruzzi

Segreteria Organizzativa e Provider: UPAINuC

Monica Grant Giovanna Barbato

Tel. 346 9860092 – 331 7212974

E.mail: info@upainuc.it; www.upainuc.it

Per Iscrizioni e informazioni contattare UPAINuC info@upainuc.it





1) Plant-based diet and cardiovascular diseases.

Conor Kerley, PhD, Chronic Cardiovascular Disease Management Unit and Heart Failure Unit, St Vincent's Healthcare Group/St Michael's Hospital Dublin, Ireland.

Evidence supporting the role of nutrition in heart failure (HF) incidence and severity is growing. Several plant-based diets have consistently been associated with decreased HF incidence and severity, including low-fat diets and the rice diet. Higher dietary quality, as assessed using different scores, seems to provide protective qualities. Fruit, vegetables, legumes and wholegrains appear to be beneficial, whereas red/processed meats, eggs and refined carbohydrates appear harmful. Some evidence suggests detrimental effects of dairy products and poultry, but more research is needed. There is observational and interventional evidence that a plant-based diet high in antioxidants, micronutrients, nitrate and fibre but low in saturated/trans fats may decrease the incidence and severity of HF. Potential mechanisms for this include decreased oxidative stress, homocysteine and inflammation levels, as well as higher antioxidant defence and nitric oxide bioavailability with gut microbiome modulation.

2) Plant-based diet and multiple sclerosis disease.

Conor Kerley, PhD, Chronic Cardiovascular Disease Management Unit and Heart Failure Unit, St Vincent's Healthcare Group/St Michael's Hospital Dublin, Ireland.

A diagnosis of multiple sclerosis aged 16 changed Conor's outlook on life. He went on to study human nutrition and dietetics in Trinity College, Dublin. Since then Conor has extensively searched the scientific literature regarding nutrition and MS. Although nutrition is not always thought of as important with regards to autoimmune diseases, like MS, there is growing evidence. This talk will focus on scientific evidence relating to nutrition from human studies.

3) Effectiveness of plant-based diets in promoting well-being in the management of type 2 diabetes.

Anastasios Toumpanakis, School of Health Sciences, University of London, London, UK.

Diet interventions have suggested an association between plant-based diets and improvements in psychological well-being, quality of life and glycated hemoglobin (HbA1c) control in populations with diabetes. A systematic review of controlled trials on plant-based diet interventions targeting diabetes in adults clearly defines the benefits on well-being of such interventions. Plant-based diets were associated with significant improvement in emotional well-being, physical well-being, depression, quality of life, general health, HbA1c levels, weight, total cholesterol and low-density lipoprotein cholesterol, compared with several diabetic associations' official guidelines and other comparator diets. Plant-based diets can significantly improve psychological health, quality of life, HbA1c levels and weight and therefore the management of diabetes.

4) La medicina Integrata nel controllo dell'infiammazione cronica di basso grado e suoi risvolti nella Sindrome Metabolica.

Mauro Mantovani, Biologo Nutrizionista, Chimico Sperimentale, A.R.T.I.B. (Associazione Ricerche Terapie Innovative BioIntegrate), Bologna.

Molti studi indicano che un'infiammazione cronica di basso grado può essere un fattore chiave nello sviluppo di patologie cronico-degenerative come neoplasie, autoimmuni e sindrome metabolica.

Si ritiene che i principi attivi di alcune specie vegetali (come i curcuminoidi contenuti nel rizoma della pianta della *Curcuma*) abbiano potenti effetti antinfiammatori.

Si espongono nuove prospettive, emergenti ultimamente, per comprenderne i meccanismi di azione, in cui pare siano coinvolti i sistemi neuro-endocrino ed immunitario.



5) La dieta del metodo Kousmine: la versione a base vegetale.

Marilù Mengoni, biologa nutrizionista, dottore in psicologia, libera professionista.

Il metodo Kousmine è stato messo a punto dalla dottoressa russa Catherine Kousmine (1904-1992). Appassionata ricercatrice, fin dai primi decenni del 1900, ha concentrato i suoi studi sulla connessione tra alimentazione e salute, valutando i ripetuti errori alimentari e l'assunzione di elementi inquinanti presenti negli alimenti come causa dell'aumento progressivo di molte patologie.

Il suo metodo viene seguito per la prevenzione e la cura di molte malattie degenerative e si basa fondamentalmente su quattro pilastri: la dieta, il giusto apporto di vitamine, il controllo del pH dell'organismo e l'igiene intestinale. Lo scopo principale della dieta è quello di neutralizzare l'acidità dell'organismo, in modo che questo lavori nel giusto equilibrio, e di apportare tutti i principi nutritivi indispensabili per vivere.

La dott.ssa Kousmine consigliava nella dieta l'utilizzo di proteine animali nel pasto di mezzogiorno e l'uso di alcuni tipi di latticini per la preparazione della colazione. In questo lavoro se ne presenta una versione 100% vegetale, conservando le linee guida del metodo. Il cambiamento apportato vede la sostituzione delle proteine animali con alimenti che ne sono privi, mantenendo comunque ad ogni pasto un alto valore nutritivo ed un equilibrio nutrizionale, che, in base alle più recenti evidenze scientifiche, di fatto consente una miglior protezione nei confronti delle più diffuse patologie croniche.

6) Dieta 100%vegetale: riequilibrio dei parametri ematici in casi di problematiche tiroidee e renali.

Sabina Bietolini, PhD, docente a contratto Università UNICUSANO, Roma.

Il ruolo della dieta plant-based nella prevenzione e nell'intervento di diverse patologie è ormai ben sostenuto da cospicua letteratura scientifica. Tuttavia, diversi professionisti ritengono ancora irrilevante, insufficiente o addirittura controproducente il ruolo della dieta 100% vegetale in alcune patologie quali tiroidite ed insufficienza renale.

Si presentano quindi due casi studio nei quali tale tipologia di dieta ha dimostrato di riequilibrare i parametri ematici inerenti alla patologia in atto, al fine di contribuire positivamente al dibattito e alla informazione corretta su benefici e pericoli di una dieta plant-based, integrale ed evidence-based.

7) Realizzazione di una banca dati *ad hoc* per la nutrizione plant-based.

Pierpaolo De Rosa, biologo nutrizionista specialista in biochimica clinica.

Le crescenti evidenze scientifiche sul ruolo preventivo della dieta a base vegetale determinano, quale conseguenza, un crescente numero di persone che decidono di modificare la propria alimentazione, scegliendo un menu 100% vegetale. Si configura quindi di grande importanza fornire competenze e strumenti ai professionisti della salute, e in tale ottica si inserisce la realizzazione di una banca dati di alimenti freschi e confezionati, tutti 100% vegetali, che consentano di elaborare piani nutrizionali personalizzati, sia per la prevenzione che di intervento nelle patologie croniche.

8) Relazione tra la dieta e le rachialgie.

Gabriele Ottavi, Fisioterapista, Osteopata D.O.m.R.O.I., libero professionista.

L'importanza della correlazione tra una corretta alimentazione, da seguire per un benessere psicofisico stabile e duraturo, è concetto sempre più noto, specialmente in quadri clinici severi, oppure quando si riscontra trascuratezza e misconoscimento dei segni che il corpo ci invia.

Si creano infatti stretti rapporti tra composizione e meccanica della muscolatura, dinamica e posizionamento dei visceri, azione ed inibizione di importanti plessi nervosi. In tal senso, l'alimentazione a base vegetale e la visione osteopatica si configurano come formula vincente per garantire al sistema umano un funzionamento eccellente, nel rispetto totale della fisiologia della nutrizione.



9) Attività sportiva e dieta 100%vegetale: due casi studio.

Maurizio Falasconi, personal trainer, affiliato SONVE, libero professionista.

Nonostante le ormai numerose evidenze presenti in letteratura scientifica, l'alimentazione plant-based continua ad essere vista con grande scetticismo, soprattutto in riferimento alla possibilità di praticare attività sportiva. Attraverso una dieta vegetale, completa ed equilibrata, ed un'integrazione individualizzata, è possibile migliorare sia la composizione corporea, sia la performance in soggetti che praticano attività sportiva.

A dimostrazione di ciò, ormai da diversi anni, numerosi atleti ai vertici mondiali in discipline quali atletica leggera, tennis, automobilismo, ironman, sollevamento pesi, calcio, pugilato, dichiarano di aver adottato una dieta plant-based per migliorare le proprie performance, stimolando il dibattito e aprendo nuovi scenari nella nutrizione sportiva. L'integrazione costante tra le due strategie (nutrizione e allenamento), ed i programmati monitoraggi, possono permettere di ottenere risultati evidenti, tangibili e ripetibili. A tale scopo, alcuni sportivi a livello amatoriale sono stati monitorati per un periodo di 6-12 mesi, durante il quale attività fisica e dieta 100% plant-based sono stati abbinati. I risultati di due case report sono oggetto del presente lavoro.

10) Possible contribution of a plant-based diet to the endometriosis treatment.

Jessica Giorgetti, biologa nutrizionista, libera professionista.

Endometriosis is a hormone-dependent and chronic gynecological disorder characterized by the presence of endometrial-like tissue in extra-uterine sites. It affects ~10-15% of reproductive age women and up to 40% of infertile women and has a significant impact on their quality of life and psychological well-being. Epigenetic changes including DNA methylation, histone acetylation, etc. modify the expression of the genes involved in cell cycle, cell adhesion, growth factors, inflammation and hormone receptor. In the pathogenesis and development of endometriosis, an active role is played by oxidative stress. Dietary factors, including the presence of contaminants, the influence on inflammation and on steroid hormones may have a role in the etiology of endometriosis. It is currently recognized that greater fruit intake, particularly citrus fruits, is associated with a lower risk of endometriosis.

Fresh fruits and vegetables, rich in antioxidants such as vitamin E, vitamin C, and pro-vitamin A nutrients (alpha-carotene, beta-carotene, beta-cryptoxanthin) might be useful in treatment of endometriosis also in relation with the evidence that women with endometriosis have been reported to have a lower intake of vitamin A than women without endometriosis. This is correlated with *in-vitro* studies; in human endometrial cells retinoic acid has been shown to suppress interleukin-6 (IL-6) mRNA expression levels while elevated levels of IL-6 have been observed in the peritoneal fluid of women with endometriosis. A well-balanced plant-diet rich in antioxidants might be useful in reducing symptoms related to endometriosis and improving female fertility. It is proposed to encourage the consumption of green vegetables, fresh fruits, nuts, seeds, extravirgin olive oil and also algae in terms of quantity and weekly frequency. In particular the consumption of red fruits like blueberries, blackberries, raspberries, as well as extract of plants rich in vitamin C, also using them to complement salads or other preparations.

On the other hand it might also be useful to investigate the correlation between the consumption of some vegetables with a role regarding gastrointestinal symptoms and the presentation and exacerbation of endometriosis-related pain to limitate their use in the diet.

11) L'influenza della dieta sul microbiota intestinale.

Federico Calviello, biologo nutrizionista, docente a contratto Università UNICUSANO e Gemelli, Roma.

Dopo anni di lavoro nella ricerca clinica al fine di stabilire una relazione fra le attuali patologie ed una condizione predisponente secondo un approccio di tipo genetico, negli ultimi venti anni sta crescendo un nuovo filone di studi che prende in considerazione il ruolo del microbiota intestinale. Le recenti scoperte infatti ci hanno permesso di mettere da parte l'idea che solo la genetica possa svolgere un ruolo nella determinazione della composizione della popolazione microbica intestinale. Le popolazioni microbiche ospitate nell'intestino umano contano oltre 10.000 specie diverse di microrganismi. Se da una parte questa biodiversità è in grado di assolvere centinaia di funzioni per mantenere in buona salute il nostro organismo, dall'altra, tanta diversità ha bisogno di una vasta gamma di sostanze nutritive e di energia per assicurare la normale crescita e lo svolgimento delle proprie funzioni.

Appare ormai evidente come la scelta alimentare di ogni individuo, che non è solamente una esigenza per la propria sopravvivenza, si traduce in una variabilità sostanziale e significativa nella quantità e qualità del microbiota.

Nell'ultimo decennio, quindi, si sta prestando sempre più attenzione ad un modello dietetico emergente, dove la componente vegetale assume una importanza rilevante. I vantaggi sono evidenti per un gran numero di persone sia nella prevenzione che in appoggio alle terapie farmacologiche o biointegrate. Si può ipotizzare che i risultati di una plant-based diet dipendano da una buona quantità di fibra solubile e insolubile, nutraceutici e acidi grassi mono e polinsaturi, una riduzione di proteine animali, grassi saturi e zuccheri semplici così come di farine ricavate da cereali raffinati.

Intervengono al 1° CONGRESSO INTERNAZIONALE di SONVE:

Axel Anders, cofondatore di Adolf Hoops Society e membro di German Förderkreis Biozyklisch-Veganer Anbau, Berlino

Sabina Bietolini, PhD, docente a contratto Università UNICUSANO, Roma; membro di *plant-baseddocs.com*

Federico Calviello, biologo nutrizionista, docente a contratto Università UNICUSANO e Gemelli, Roma

Floriana Cimmarusti, segretario generale di SAFE-Safe Food Advocacy Europe, Bruxelles

Conor Kerley, PhD, Irish Nutrition and Dietetics Institute, membro fondatore di "Plant-based Doctors Ireland", Dublino

Pierpaolo De Rosa, biologo nutrizionista specialista in biochimica clinica, Teramo

Maurizio Falasconi, personal trainer, affiliato SONVE, libero professionista, Roma

Jessica Giorgetti, biologa nutrizionista, libera professionista, Ancona

Mauro Mantovani, Biologo Nutrizionista, Chimico Sperimentale, A.R.T.I.B. (Associazione Ricerche Terapie Innovative BioIntegrate), Bologna

Marilù Mengoni, biologa nutrizionista, dottore in psicologia, libera professionista, Orbetello

Gabriele Ottavi, Fisioterapista, Osteopata D.O.m.R.O.I., libero professionista, Roma

Anastasios Toumpanakis, School of Health Sciences, University of London, Londra



- SEDE DEL CONGRESSO

Aula Magna, Facoltà Valdese, Via Pietro Cossa, 40 – Roma (zona Piazza Cavour)

Come raggiungere la Sede:

- dalla **Stazione Termini**:

metro A direz. Battistini, fermata Lepanto, poi a piedi 800m
autobus n°70, poi a piedi 250m

- dalla **Stazione Tiburtina**:

metro B, direzione Termini, fermata Termini e poi seguire le indicazioni fornite dalla Stazione Termini



-HOTEL PER PERNOTTO

Possibilità di prenotare il soggiorno presso la struttura **Hotel VATICAN GARDEN INN** sita Via Germanico 201, Roma, usufruendo di una convenzione speciale riservata ai partecipanti.

Sarà necessario comunicare al personale dell'hotel, al momento della prenotazione, la partecipazione all'evento

SUMMER & AUTUMN SCHOOL 2019 (UPAINUC-SONVE) – CONGRESSO INTERNAZIONALE.

www.upainuc.it

MODALITA' DI ISCRIZIONE

Utilizzare modulo disponibile sul sito www.upainuc.it

PROVIDER ECM: Associazione U.P.A.I.Nu.C. (n. 4951)

La quota di iscrizione al Congresso è 50 euro + IVA
(crediti ECM terminati).

Aperto a tutti.

Il CONGRESSO è parte della Summer & Autumn School in Nutrizione Vegetale, entrambi eventi del progetto "The Plant-Based Nutrition Fundamentals School - Alta Formazione", a cui sono stati assegnati 35,4 ECM (all'intera Scuola; accreditamento N°265013).

Destinatari per crediti ECM: Laureati in Medicina, Biologia, Dietistica, Farmacia, Ostetricia, Fisioterapia, Terapia Occupazionale, Psicologia, Scienze Infermieristiche.



Si ringraziano gli sponsor per il sostegno fornito all'Evento



BUILDING

Plant-based

Nutrition

KNOWLEDGE



BUILDING Plant-based Nutrition KNOWLEDGE

Photo by Alice Pasqual, modified by SONVE