

CONVEGNO

LONGEVAMENTE

LINEE GUIDA PER UNA SANA LONGEVITÀ



Venerdì
20.09.2024

🕒 9.00 - 18.00



Hotel Melià
Via Masaccio, 19
20149 Milano

Con il contributo incondizionato di



Con il patrocinio di

MINISTERO
DELLA SALUTE



Il convegno esplora il tema della longevità della mente e del cervello attraverso vari aspetti ritenuti determinanti, come la nutrizione, la socializzazione, le condizioni bio-fisiologiche e la cura della persona. Le evidenze scientifiche suggeriscono che, adottando stili di vita adeguati, è possibile mantenere costanti e ottimali le abilità, la flessibilità e le prestazioni del cervello e delle funzioni cognitive.



Programma

09.00

Registrazione dei partecipanti

09.30

Introduzione e saluti

09.45

I 10 pilastri per un cervello efficiente - *Giuseppe Alfredo Iannocari*

10.10

Favorire il cambiamento degli stili di vita per creare salutogenesi
Anna De Antoni

10.35

L'influenza delle rappresentazioni mentali sull'adozione degli stili di vita
Alessandro Antonietti - Paola Iannello

11.00

COFFEE BREAK

11.30

Diagnosi precoce e prevenzione del decadimento cognitivo - *Carlo Ferrarese*

11.55

La riduzione dello stress ossidativo per la salute mentale - *Ettore Giugiario*

12.20

Reattività del cortisolo e la salute mentale. La bilancia della salute - *Ida Ferrara*

12.45

TAVOLA ROTONDA

13.00

LIGHT LUNCH

14.15

Psicobiota: la nuova ricerca della connessione tra intestino e cervello
Herbert Rainer

14.40

Il ruolo della nutraceutica nel percorso di vita, finalizzato ad un invecchiamento in salute - *Ida Ferrara*

15.05

Complementary Mental Health - *Pol De Saedeleer*

15.30

BREAK

16.00

Pensare positivo: l'attività ideica nella relazione mente-cervello - *Alessandro Fusaro*

16.25

Le influenze emozionali nella salute mentale - *Nicoletta Porcu*

16.50

Il potere delle relazioni: benefici e sfide delle connessioni sociali - *Marco Fumagalli*

17.15

La Ginnastica Mentale® per la longevità mentale - *Giuseppe Alfredo Iannocari*

14.45

TAVOLA ROTONDA

18.00

CHIUSURA LAVORI

Responsabili scientifici

GIUSEPPE ALFREDO IANNOCCARI

IDA FERRARA

Faculty

ALESSANDRO ANTONIETTI

Professore Ordinario di Psicologia Cognitiva, Preside della Facoltà di Psicologia dell'Università Cattolica di Milano

ANNA DE ANTONI

Medico Chirurgo, Specialista in Neurologia e Fisiatria, docente di Medicina Funzionale, esperta di Alimentazione e in Medicina integrata, Vice Presidente di AIMF Health

POL DE SAEDELEER

Dottore in Scienze Farmaceutiche, esperto di Nutrizione e Fitoterapia. Direttore Medico di Nutrined. Membro del Comitato Scientifico della Società britannica di Medicina dell'Ambiente e Presidente del Comitato Europeo ILADS

IDA FERRARA

Medico, Specialista in Ginecologia ed Ostetricia, Presidente di AIMF Health

CARLO FERRARESE

Professore Ordinario di Neurologia e Direttore del Centro di Neuroscienze di Milano, Università degli Studi di Milano-Bicocca. Direttore della Clinica Neurologica della Fondazione IRCCS San Gerardo dei Tintori, Monza.

MARCO FUMAGALLI

Diplomato I.S.E.F. Educatore Professionale Esperto in TNF per persone con demenza. Vicepresidente Cooperativa La Meridiana, di cui è Coordinatore Servizi Educativi, Responsabile Progetti e Comunicazione

ALESSANDRO FUSARO

Psicologo, psicoterapeuta, affiliato Assomensana per la Valle D'Aosta

ETTORE GIUGIARO

Medico Chirurgo, docente di Medicina Funzionale, esperto nella terapia del dolore e malattie cronic-degenerative e dello stress ossidativo, esperto in Medicina integrata, ozonoterapia

PAOLA IANNELLO

Professoressa Associata di Psicologia Generale presso la Facoltà di Psicologia dell'Università Cattolica di Milano

GIUSEPPE ALFREDO IANNOCCARI

Neuropsicologo, docente all'Università Statale di Milano – Facoltà di Scienze della Salute – e Presidente di Assomensana

NICOLETTA PORCU

Psicologa-neuropsicologa, Psicoterapeuta cognitivo-costruttivista, affiliata Assomensana per le città di Piacenza e Lodi

HERBERT RAINER

Medico Chirurgo, Specialista in Gastroenterologia, Docente di Medicina Funzionale, Esperto in Medicina integrata

Sede del convegno

Hotel Melià Milano

Via Masaccio, 19 - 20149 Milano

COME RAGGIUNGERLO

 **BUS** - 90, 91, 68, 78, Q78, N90, N91, 49  **TRENO** - R16, S4  **METRO** - M1, M5 (Fermata Lotto)

 **TRAM** - 1, 16  **AUTO** - Parcheggio Masaccio - a pagamento – in Via Masaccio 3/19, Milano

Informazioni e iscrizioni

È necessario iscriversi compilando il form presente nel sito www.assomensana.it

COSTO DELL'ISCRIZIONE

Entro il **31 agosto** è pari a € **45 + IVA**

Entro il **19 settembre** è pari a € **90 + IVA**

e include:

- Partecipazione ai lavori
- Attestato di partecipazione
- Partecipazione a un corso FAD in via di accreditamento
- Servizi ristorativi (*coffee break al mattino e light lunch*)

Per ulteriori informazioni inviare e-mail a segreteria@assomensana.it o chiamare il numero **039 2622444**

Crediti ECM

La partecipazione al convegno in presenza consentirà di accedere al relativo **Corso FAD** in via di accreditamento per le professioni sanitarie.

Tutte le relative informazioni verranno fornite post-evento via e-mail.

Provider ECM

Akesios Group Srl

Via Cremonese, 172 - 43126 Parma PR

Tel. 0521 647705 - info@akesios.it