



## **GERONTOLOGIA: LA SCIENZA DEL FUTURO LA DISCIPLINA DELLA LONGEVITÀ IN SALUTE E NEL BENESSERE**

**Roma, 7 e 8 Febbraio 2025**

**c/o Università Niccolò Cusano, Via Don Carlo Gnocchi n. 3  
e in contemporanea diretta streaming**

Evento ECM diretto a

Medici, Odontoiatri, Biologi, Farmacisti, Dietisti, Psicologi,  
Fisioterapisti, Infermieri, Assistenti Sanitari

**n. 15,6 crediti ECM**

e aperto a tutti gli operatori sanitari

Tutti coloro che parteciperanno all'evento in collegamento streaming acquisiranno i crediti ECM tramite la versione asincrona immediatamente successiva su piattaforma [www.ecmupainuc.it](http://www.ecmupainuc.it)

### **PRESENTAZIONE**

Con l'allungamento dell'aspettativa di vita si osserva anche un inesorabile aumento delle malattie legate all'età. L'invecchiamento è un complesso processo multifattoriale di declino molecolare e cellulare che influenza la funzione dei tessuti, rendendo gli organismi più fragili e suscettibili alle malattie e alla morte.

Quello che auspichiamo è avere una aspettativa di vita sana e affrontare in modo consapevole la fragilità che è insita nell'anziano.

Questo ha portato ad un numero crescente di studi e articoli in letteratura che affrontano il problema dell'invecchiamento sano.

Obiettivo della gerontologia è fare in modo che l'organismo sia in grado di riparare sé stesso, per cui l'anziano non sarà più costretto ad assumere farmaci per sopravvivere ma potrà con le strategie che la scienza offre, vivere a lungo in salute e nel benessere.

Obiettivo di questo corso è pertanto stabilire le differenze tra gerontologia e geriatria valutando in modo preciso i due ruoli scientifici e trovare punti di contatto comuni con il benessere e la longevità. Durante il corso si analizzeranno i meccanismi biologici conservati nelle varie specie animali (dai lieviti ai primati), che scongiurano il deterioramento strutturale e funzionale all'interno dei sistemi viventi.

Si analizzerà l'integrità molecolare del genoma, la lunghezza dei telomeri e l'omeostasi proteica e ancora i tratti distintivi molecolari che sono alla base delle funzioni cellulari associate all'invecchiamento come l'idoneità mitocondriale, il rilevamento dei nutrienti, l'efficiente comunicazione intercellulare, il rinnovamento delle cellule staminali e la capacità rigenerativa nei tessuti.

Attualmente, la restrizione calorica rimane la strategia più solida per estendere la salute e la durata della vita nella maggior parte dei modelli biologici testati. Per cui verranno trattate tutte quelle vie di segnalazione che interessano i percorsi metabolici nei processi di invecchiamento come insulina/fattore di crescita insulinico-1 (IGF-1), sirtuine, target della rapamicina nei mammiferi (mTOR).

Una parte sarà dedicata alla genetica con studi relativi ai geni candidati le cui varianti sono state associate alla longevità come i geni APOE e FOXO3A.

Altra parte sarà dedicata all'epigenetica che sta rapidamente emergendo come un aspetto critico dell'invecchiamento e della longevità. Coloro che diventano centenari infatti hanno caratteristiche tali da modificare la metilazione del Dna in seguito all'età e possono trasmettere questa capacità in gioventù alla loro prole.

I fattori non genetici, in particolare lo stile di vita, influenzano chiaramente lo sviluppo di malattie correlate all'età e influenzano la salute e la durata della vita nella popolazione generale. Per comprendere appieno i fenotipi desiderabili di un invecchiamento sano e di una longevità sana, sarà necessario esaminare i dati dell'intero genoma di un gran numero di individui sani e longevi per osservare simultaneamente sia gli alleli comuni che quelli rari, controllando la stratificazione della popolazione e tenendo conto di fattori non genetici come l'ambiente.

L'analisi dello stile di vita ci permetterà di parlare quindi in questo corso di diete specifiche per la longevità come le varie forme di digiuno e verranno messe a confronto la dieta Med, la dieta MIND e la dieta DASH, con riferimenti anche alle integrazioni con fito e mico terapeutici.

Verranno trattati argomenti relativi a due aspetti fondamentali del metabolismo che spesso interessano l'anziano: la resistenza insulinica e i diacil gliceroli e verranno trattati i grassi alimentari analizzandone gli effetti positivi e negativi legati al loro consumo.

Parte fondamentale nella salute dell'anziano è rivestita dall'attività fisica, per cui si analizzerà in questo corso la sarcopenia, l'artrosi e l'osteoporosi con particolare riferimento agli esercizi fisici consigliati per prevenirle e trattarle.

Uno degli obiettivi più importanti che si pone questo corso è quello relativo alla prevenzione dell'Alzheimer e dei disturbi cognitivi in genere, per cui si analizzeranno visualizzazioni guidate ed ipnosi con il metodo delle 3 R nel deficit cognitivo.

E poiché una caratteristica insita nell'anziano è il dolore che spesso lo affligge, esso sarà trattato come argomento valutandone la gestione per il wellness degli over 60.

### **RESPONSABILE SCIENTIFICO E DOCENTE:**

**Margherita BORSA** - Biologa Nutrizionista, Nutrigenetista; Specializzazioni in Igiene e Patologia Clinica; Perfezionata in Biologia Molecolare, Master in Bioinformatica, Docente a contratto Università degli Studi "Niccolò Cusano", Docente U.P.A.I.NU.C.- Torino

### **DOCENTI**

**Maurizio LUPARDINI** - Medico, specialista in psichiatria e psicoterapeuta, ipnosi clinica, omeopatia, omotossicologia, Direttore del Master di II livello in Ipnosi e Tecniche di Rilassamento Integrato Università degli Studi "Niccolò Cusano", Docente U.P.A.I.Nu.C. – Roma.

**Mauro MICELI** - Farmacologo, Biologo, Specialista in Biochimica Clinica, Docente Aggregato Scienze Lab. Biomediche Polo Biomedico Università di Firenze, Docente a contratto Università degli Studi "Niccolò Cusano", Docente U.P.A.I.NU.C. – Firenze.

**Francesca ROSATI** - Laureata Scienze Motorie presso lo IUSM di Roma (ex ISEF statale), Specializzata in Rieducazione Posturale col metodo Mézières e Pilates con la scuola di Pilates Polestar; Docente a contratto Università degli Studi “Niccolò Cusano”; campionessa italiana di canottaggio nel 1994 e Atleta Azzurra d’Italia nel 1995.

**Silvio SPINELLI** - Specialista in Psichiatria, esperto in Terapia Nutrizionale, Docente a contratto Università Unicusano, Docente U.P.A.I.NU.C.- Bari

**Elisabetta VILLA** – Laurea triennale in Scienze Biologiche e laurea magistrale in Biologia Cellulare, Molecolare e Scienze Biomediche

## **PROGRAMMA SCIENTIFICO**

**Venerdì 7 Febbraio**

**Ore 14.00 Margherita Borsa**

INTRODUZIONE AL CORSO

differenze tra gerontologia e geriatria

Longevità e malattie

**Ore 14.45 Francesca Rosati**

Effetto anti aging dell’attività fisica in età avanzata

**Ore 15.15 Mauro Miceli, Elisabetta Villa**

Alterazioni e arresto del ciclo cellulare

Biomarcatori e geni della senescenza

Alterazioni strutturali e funzionali degli organelli cellulari (disfunzione lisosomiale e Mitochondriale, danni ossidativi e produzione di ROS, accorciamento dei telomeri, ecc.)

Instabilità genomica e regolazione epigenetica del DNA

Processi fisiologici e metabolismo delle cellule senescenti (autofagia)

Patologie caratteristiche dell’invecchiamento cellulare

**Ore 17.00 Coffe Break**

**Ore 17.15 Silvio Spinelli**

LA RESISTENZA INSULINICA: i DIACILGLICEROLI (DAG)

come, quando, perché

Che cos’è la resistenza insulinica

I fattori di rischio della resistenza insulinica  
Meccanismi cellulari alla base della resistenza insulinica  
Ruolo dei lipidi nella resistenza insulinica  
Struttura, sintesi meccanismi d'azione dei DAG

**Ore 18.15 Maurizio Lupardini**

La gestione del dolore per il wellness degli over 60

**Ore 19.15 FINE PRIMA GIORNATA**

**Sabato 8 Febbraio**

**Ore 9.00 Margherita Borsa**

Fragilità e sarcopenia  
Covid, post covid e long covid

**Ore 10.00 Francesca Rosati**

Il meccanismo essenziale dell'attività fisica - esercizi consigliati per la sarcopenia

**Ore 10.30 Margherita Borsa**

Associazione geni e nutrienti nell'anziano  
I telomeri  
Il ruolo della nutrizione nell'Alzheimer  
Diete preventive: Med, DASH, Mind

**Ore 11.30 coffee break**

**Ore 11.45 Francesca Rosati**

Flessibilità e longevità: tecniche di flessibilità e release per la prevenzione degli infortuni

**Ore 12.15 Mauro Miceli**

Sostanze nutraceutiche impiegate nella biologia e medicina anti-aging  
Fitoterapici a supporto dell'invecchiamento  
Funghi medicinali impiegati nell' anti-aging

**Ore 13.15**    **pausa pranzo**

**Ore 14.15**    **Silvio Spinelli**

GRASSI ALIMENTARI: L'ACIDO LINOLEICO

i buoni, i ..., i cattivi.

Struttura e classificazione dei lipidi

Metabolismo dei lipidi

I grassi alimentari: omega 3, omega6

Ac. linoleico e malattie croniche

Consigli nutrizionali

**Ore 15.45**    **Maurizio Lupardini**

Visualizzazioni guidate ed ipnosi con il metodo delle 3 R (M. Lupardini)

nel deficit cognitivo

**Ore 17.15**    **Discussione finale**

**Ore 18.00**    **Margherita Borsa**

Considerazioni conclusive

**Ore 18.15**    **Compilazione questionari ECM e chiusura lavori**

### **QUOTA DI ISCRIZIONE**

Il costo dell'evento, comprensivo di materiale didattico (slides delle relazioni e documentazione scientifica) è di                    € 100,00 + IVA (22%) = € 122,00

I POSTI CON CREDITI ECM SONO 25

Sconti riservati a:

- |  |                      |
|--|----------------------|
| - partecipanti senza crediti ECM                           | € 60 + IVA = € 73,20 |
| - Laureati in Psicologia Unicusano                         | € 40 + IVA = € 48,80 |
| - studenti universitari                                    | € 20 + IVA = € 24,40 |
| - studenti universitari Facoltà di Psicologia di UNICUSANO | GRATIS               |

### **ATTESTATI**

Verrà rilasciato un Attestato di partecipazione dall'Università Popolare Accademia Internazionale di Nutrizione Clinica (U.P.A.I.Nu.C.) ed un Attestato di conferimento crediti ECM agli Allievi iscritti regolarmente agli Albi di appartenenza, in regola con la frequenza e che avranno superato il test di verifica.

## **MEDIA PARTNER**



### **PER INFORMAZIONI**

**Provider e segreteria organizzativa U.P.A.I.Nu.C.**  
(Università Popolare Accademia Internazionale di Nutrizione Clinica)

Dott.ssa Monica Grant; Dott.ssa Giovanna Barbato Tel. 346 9860092; 331 7212974  
E.mail: [info@upainucformazione.it](mailto:info@upainucformazione.it); [www.upainucformazione.it](http://www.upainucformazione.it)

### **ATTIVITA' SVOLTA IN MODO AUTONOMO DAL PROVIDER**

“La U.P.A.I.Nu.C. è accreditata in qualità di Provider Provvisorio dalla Commissione Nazionale ECM con il n. 6531 a fornire programmi di formazione continua per aree multidisciplinari. La U.P.A.I.Nu.C. si assume la responsabilità per i contenuti, la qualità e la correttezza etica di questa attività”.