

Percorsi personalizzati di rieducazione fisica e alimentare per la prevenzione e il trattamento della sarcopenia

ESERCIZIO, DIETA E INVECCHIAMENTO ATTIVO

PROGRAMMA

15.00-15:15

- Prof Gianluca Tell, coordinatore progetto Active Ageing - Università di Udine
- Presentazione del progetto NutriAct (Dr. Alessandro Milan - Centro Medicus)

15:15-16:30

- Esercizio, invecchiamento attivo (Dr. Alessandro Milan - Centro Medicus)
- Dieta, invecchiamento attivo (Dr. Eugenia Andrian - Centro Medicus)
- Possibili biomarcatori precoci di sarcopenia (Prof. Monica Colitti - UNIUD)
- Fattori genetici e ambientali della sarcopenia (Prof. Paolo Gasparini - BURLO, Trieste)
- Invecchiamento e centenari: quale impatto sul microbioma intestinale?
(Proff. Manola Comar, Carolina Cason, Gabriella Marcon - UNITS)
- Attività di sequenziamento in vitro e microbioma (Dr. Danilo Licastro - AREA)
- Presentazione app (Ing. Federico Urban, Ing. Walter Miani - PLUS)
- Nuovo metodo estrazione di oleuropeina e derivati (Flavio Cioffi - CONTENTO TRADE)

16:30-17:00

- Considerazioni e conclusioni

Udine, 11 Marzo 2022

Università degli Studi di Udine - Polo Rizzi – Aule Feruglio

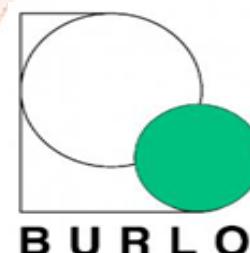
Il progetto ha studiato l'efficacia di un programma personalizzato di esercizi fisici associato ad una dieta e nutraceutici in volontari sani tra i 55 e i 75 anni di età per contrastare la perdita di massa muscolare (sarcopenia) e stimolare un invecchiamento attivo.

La sarcopenia è il fenomeno legato alla perdita progressiva e generalizzata di massa muscolare, di forza e di funzionalità motoria. Inizia verso i 50 anni ed è rallentabile ma non arrestabile.

Nel progetto sono state valutate le relazioni fra dieta ed esercizi attraverso l'identificazione e lo studio di parametri fisici, biomarcatori molecolari e genomici, microbiota intestinale; un app dedicata ha supportato il monitoraggio e la gestione dei programmi di training e dietetici.

Inoltre, sono stati progettati sistemi di estrazioni di nutraceutici da residui dell'industria agroalimentare per un utilizzo nella prevenzione della sarcopenia.

PARTNERS



In collaborazione con

**FONDAZIONE
SAN DANIELE**

Alt Frailty



UNIUD
Active ageing

