



UNIVERSITÀ
DEGLI STUDI DI MILANO-BICOCCA

SYLLABUS DEL CORSO

Food And Brain: Yin And Yan

2627-122R-07

Titolo

Food And Brain: Yin And Yan

Docente(i)

prof.ssa Paola Palestini

Lingua

italiano

Breve descrizione

Il corso affronta quali sono gli alimenti che hanno una azione positiva e quali negativa a livello del tessuto cerebrale. In particolare:

Concetto di dieta equilibrata con focus su dieta mediterranea e chetogenica

Nutrizione e metabolismo del cervello: cenni di biochimica della cellula nervosa e come glucosio, proteine, grassi e vitamine influenzano il funzionamento delle cellule nervose.

Il microbiota intestinale e l'asse intestino-cervello.

Infiammazione e stress ossidativo, e il loro ruolo nell'invecchiamento cerebrale.

Gli alimenti "amici" del cervello: acidi grassi omega-3; frutta e verdura ricche di antiossidanti; frutta secca e semi;

cereali integrali.

Alimentazione/diete (MED, chetogenica, MIND e DASH) e malattie neurologiche, come Alzheimer e Parkinson.

Alimentazione/ diete (MED, chetogenica) e epilessia, autismo, ed emicrania

Integratori e nutraceutici: quali hanno evidenze scientifiche e quali no.

Cibo e salute mentale, con riferimenti a depressione, ansia e umore.

Gli alimenti che possono danneggiare il cervello: eccesso di zuccheri; grassi trans e ultraprocesati; abuso di alcol; energy drink; carenze nutrizionali.

CFU / Ore

1 CFU/8 ore

Periodo di erogazione

secondo semestre

Sustainable Development Goals

SALUTE E BENESSERE
