



La nutrizione e la Fitoterapia nella prevenzione dell'invecchiamento

Brescia, 23 febbraio 2008

Organizzato dalla Società Italiana di Fitoterapia

MOTIVAZIONI DEL CORSO

La prassi medica di base, che si avvale non solo di farmaci potenti ed a pronto effetto, si basa già sull'impiego di una ampia gamma di fitomedicine nei paesi in cui la cultura fitoterapica è più radicata per tradizione e formazione accademica. Questa tendenza è destinata a crescere con il progredire delle evidenze scientifiche e della cultura fitoterapica. Al riguardo è doveroso sottolineare che l'impiego di fitomedicine è Medicina Convenzionale e si differenzia nettamente dall'omeopatia, la quale, pur utilizzando in numerosi casi piante medicinali, si basa su un approccio sostanzialmente diverso. Le fitomedicine, intese come erbe e loro preparati, bene si prestano alla cura di determinati disturbi lievi e/o cronici e possono essere assunte normalmente per lunghi periodi e quindi sono utili per il mantenimento delle difese, svolgendo così un ruolo preventivo e riabilitativo. Durante il corso si evidenzierà la situazione demografica attuale e l'invecchiamento della popolazione europea e italiana. Si parlerà di evoluzione dell'aspettativa di vita e delle principali alterazioni fisiologiche legate all'invecchiamento. Preservare la vita diventa un compito fondamentale del medico. Importante è conoscere il ruolo e i fabbisogni dei più importanti nutrienti infatti così come affermano le più imminenti autorità sanitarie internazionali, una sana e corretta alimentazione è alla base del mantenimento dello stato di salute.

OBIETTIVI DEL CORSO

Il corso intende fornire importanti informazioni e suggerimenti nella prevenzione dell'invecchiamento, spiegando le cause dello stress ossidativo, il ruolo dei radicali liberi e dei nutrienti. Si forniranno strategie terapeutiche che associano gli oligoelementi, come trattamento causale del terreno organico, alle fitomedicine, come trattamento specifico di un determinato organo o apparato.

Il corso si articola in 5 sessioni per un totale di 9 ore e 15 minuti tenute dalla Dr.ssa Rita Pecorari e Dott.ssa Ghislaine Gerber

Le lezioni si svolgeranno in sessione plenaria.

Ciascuna sessione sarà così articolata:

1. Relazione e/o lettura magistrale sul tema,
2. Confronto/dibattito tra pubblico ed esperto guidato da un conduttore (l'esperto risponde).

- ◆ Infine, negli ultimi 30 minuti, sarà affrontata una **verifica con questionario**.

Per ciascun modulo verrà richiesta firma attestante l'ingresso e l'uscita di ogni singolo corsista.

Alla fine del Corso:

- ◆ **Valutazione dell'apprendimento (30 min):** a ciascun partecipante verrà fornito un questionario contenente domande relative agli argomenti trattati. *Il partecipante dovrà rispondere al questionario. Una volta messi a confronto i partecipanti con gli elaborati, si procederà ad una discussione finale su tutti e i moduli.*
- ◆ **Valutazione del corso (15 minuti):** alla fine della valutazione di apprendimento, a ciascun partecipante verrà fornita la scheda ministeriale di valutazione del corso.

PARTECIPANTI, MODALITA' DI ISCRIZIONE E DI PARTECIPAZIONE AL CORSO

Segreteria Organizzativa:

Società Italiana di Fitoterapia, Via T. Pendola, 62, U. O. di Biologia
Farmaceutica, Dip. Scienze Ambientali "G. Sarfatti", Università degli Studi di
Siena.

Tel.: +390577233525

Fax: +390577233526

Il corso è riservato a 60 farmacisti

Ciascun partecipante al Corso dovrà:

- ◆ partecipare a tutti i moduli del corso, attestandone con firma l'entrata e l'uscita;
- ◆ partecipare alle discussioni plenarie di modulo, ed eventualmente, su richiesta del moderatore di modulo, presentare il rapporto finale di modulo;
- ◆ Singolarmente fornire le risposte al questionario di apprendimento finale;
- ◆ Singolarmente fornire le risposte al questionario di valutazione del Corso.

A ciascun partecipante al Corso verrà fornito:

- ◆ copia cartacea del materiale didattico di ciascuna relazione di modulo (**prima dell'inizio del Corso**);
- ◆ elenco delle referenze bibliografiche di supporto delle relazioni;
- ◆ attestato di partecipazione al Corso

PROGRAMMA DEL CORSO

ore 8,50

Verifica della registrazione dei partecipanti e introduzione ai lavori.

Ore 9,00 SESSIONE I: Ruolo dei radicali liberi e dello stress ossidativo nel processo di invecchiamento

Lezione Magistrale:

Relatore: Dott.ssa Rita Pecorari

- Impatto dei radicali liberi e dello stress ossidativo delle cellule
- Meccanismi di difesa antiradicali e antiossidanti
- Ruolo degli antiossidanti : Sintesi dei lavori sugli antiossidanti
- Vitamina C
- Vitamina E
- Carotenoidi pro Vitamine A
- Polifenoli fra cui **Proantocianidine**.
- Interesse di sinergie tra gli antiossidanti
- Oligoelementi, catalizzatori enzimatici e Oligoterapia regolatrice di terreno

Ore 10,00 Confronto/dibattito tra pubblico ed esperto guidato dall Dr.ssa Rita Pecorari

Ore 10,45 SESSIONE II. Presentazione sintetica del metabolismo epatico dei grandi nutrimenti

Lezione magistrale:

Relatore: Dott.ssa GHISLAINE GERBER

- Metabolismo degli zuccheri semplici e complessi
- Metabolismo delle proteine
- Metabolismo dei lipidi ed elaborazione delle lipoproteine HDL e LDL in funzione della natura dei grassi alimentari

Ore 11,45 Confronto/dibattito tra pubblico ed esperto guidato dalla Dr.ssa Ghislaine Gerber

Ore 12,30 SESSIONE III. Equilibrio delle differenti famiglie di zuccheri nella prevenzione dell'invecchiamento

Relazione:

Relatore: Dott.ssa GHISLAINE GERBER

- Gli zuccheri raffinati in eccesso nell'alimentazione, implicati nell'ossidazione e la **glicazione** partecipanti al disequilibrio della glicemia
- Gli zuccheri polisaccaridi in carenza per deficit di fibre nell'alimentazione delle persone anziane .
- Presentazione di uno studio che mostra i legami tra deficit in polisaccaridi e sindrome di demenza precoce

- Presentazione degli estratti fitoterapici ricchi in polisaccaridi e pubblicazioni mostranti il loro interesse per la protezione e la resistenza generale degli organismi che invecchiano

Ore 13,30 Confronto/dibattito tra pubblico ed esperto guidato dalla Dr.ssa Ghislaine Gerber

Ore 15,00 SESSIONE IV. Ruolo degli acidi grassi nella prevenzione dell'invecchiamento cellulare

Relazione:

Relatore: Dott.ssa GHISLAINE GERBER

- Richiamo delle differenti famiglie di lipidi(saturi, mono e polinsaturi)
- Sintesi di recenti lavori sugli acidi grassi polinsaturi Omega 3 nella protezione cardio vascolare immunitaria e neurologica
- Sintesi dei lavori sugli acidi grassi polinsaturi Omega 6 e approfondimento sui lavori condotti sull'acido gamma linoleico e la sua applicazione nella prevenzione dell'invecchiamento cutaneo ed endocrino

Ore 16,30 Confronto/dibattito tra pubblico ed esperto guidato dalla Dr.ssa Ghislaine Gerber

Ore 17,30 SESSIONE V. Fattori di rischio e prevenzione nutrizionale della Menopausa e Andropausa

Relazione:

Relatore: Dott.ssa GHISLAINE GERBER

- Richiamo dei fattori di rischio e disagio legati alla Menopausa e Andropausa
- Correlazione legata ai bisogni nutrizionali che aumentano con l'età
- Sostegno della fitoterapia per facilitare il metabolismo degli steroli in steroidi naturali e come sostegno enzimatico e anti-ossidante .

Ore 18,30 Confronto/dibattito tra pubblico ed esperto guidato dalla Dr.ssa Ghislaine Gerber

ore 19.00-19.45:

- ♦ Verifica con questionario e valutazione del corso.

Abstract degli argomenti trattati durante il corso

I radicali liberi sono molecole altamente reattive che si producono nel nostro organismo. Sono la causa della maggior parte delle patologie e dell'invecchiamento degli esseri viventi.

I radicali liberi sono composti da ossigeno che si lega ad altri elementi, quindi l'ossigeno che è indispensabile per mantenere la vita, diventa paradossalmente anche la più importante fonte di produzione di radicali liberi.

Quando respiriamo, introduciamo ossigeno, il 95% circa di questo ossigeno viene utilizzato dalla cellule per produrre energia; mentre la parte rimanente dà origine ai radicali liberi.

Questo è un processo fisiologico, normale, e l'organismo di una persona sana è attrezzato per fare fronte alla presenza di questi radicali liberi difendendosi con un proprio sistema anti-radicali, che si chiama sistema antiossidante.

Questo sistema antiossidante comprende meccanismi enzimatici e meccanismi non-enzimatici. Tra i primi vi è la superossidodismutasi, la catalasi e il glutatione ridotto. Tra le sostanze non enzimatiche ricordiamo la Vitamina E, la Vitamina C, i carotenoidi, i polifenoli, le antocianine, ecc.

Pertanto, alla formazione di radicali liberi il nostro organismo risponde mediante il suo sistema antiossidante.

Se però il quantitativo di radicali liberi prodotto è superiore a quello fisiologico, il nostro sistema antiossidante non è più in grado di neutralizzare questo eccesso, per cui i radicali liberi aggrediscono le cellule, provocando danni più o meno gravi. E ci traviamo in stress ossidativo.

Per fare un esempio: una lamina di ferro se adeguatamente protetta, ad esempio verniciata, non viene intaccata dall'ossigeno contenuto nell'aria. Se però la protezione viene meno, l'ossigeno interagisce con gli atomi di ferro e la lamina, col tempo, arrugginisce fino a disintegrarsi. Qualcosa del genere avviene anche nel nostro organismo.

Lo stress ossidativo comporta un invecchiamento della cellula e quindi dei tessuti con tutto quel che ne consegue in termini di efficienza. L'invecchiamento precoce della pelle è uno dei segnali più conosciuti.

Il danno cellulare inizia a livello della membrana con un'alterazione degli scambi tra interno ed esterno della cellula; all'interno viene alterata la formazione di ATP che è la batteria, la fonte di energia della cellula, e si può arrivare fino all'alterazione del DNA.

Un eccesso di radicali liberi è quindi sempre dannoso e deve essere combattuto.

Si può incorrere in stress ossidativo sia in condizioni normali di salute sia negli stati patologici.

Condizioni normali di salute:

aumento di radicali liberi: si ha ad esempio praticando sport o facendo sforzi muscolari. Infatti se una persona è seduta consuma un certo quantitativo di ossigeno con una produzione "normale" di radicali liberi. Se la stessa persona corre, fa sport, è sotto sforzo, il consumo di ossigeno può aumentare fino a venti volte e in proporzione aumenta la produzione di radicali liberi.

Questi valori elevati si riscontrano anche in chi è sottoposto a stress psico-fisico, in chi è esposto a inquinamento ambientale, al fumo di tabacco, alle radiazioni solari, in chi non segue un bilanciato regime alimentare, in chi abusa dell'alcol.

Altri casi interessanti sono rappresentati da donne trattate farmacologicamente con la pillola contraccettiva o con estrogeni durante la menopausa. In questi soggetti è stato quasi sempre riscontrato un aumento dei radicali liberi con valore di gran lunga superiori al valore soglia.

Condizioni patologiche:

quasi tutte le patologie presentano valori anomali di radicali liberi. L'elenco diventa pertanto molto lungo. Ricordiamo ad esempio le patologie allergiche, quelle flogistiche e quindi ad esempio l'artrite reumatoide; poi l'Alzheimer, la stenosi della carotide, l'ipertensione, il diabete ecc. ecc.

In queste patologie, la terapia adeguata alla specifica patologia non riporta alla norma il valore dei radicali liberi.

I radicali liberi sono quindi un fattore di rischio indipendente ed è necessario un trattamento specifico .

Gli Antiossidanti sono presenti in natura soprattutto nella frutta e negli ortaggi. E' quindi utile una dieta ricca di questi alimenti. Quando però i radicali liberi raggiungono livelli superiori alla norma, è consigliabile ricorrere ad un' adeguata integrazione.

Anche nel caso delle problematiche legate all'invecchiamento il regno vegetale fornisce una serie di risposte, come ad esempio i fitocomplessi ad azione antiossidante e contrastante la disidratazione dei tessuti, per ridurre e rallentare i processi degenerativi che stanno alla base dell'invecchiamento cutaneo.

La fitoterapia propone inoltre una serie di fitocomplessi ricchi in acidi grassi insaturi essenziali della serie Omega-3 e Omega-6, i quali contrastano in vario modo l'invecchiamento cutaneo, poiché sono presenti in tutte le membrane cellulari e contribuiscono alla loro efficienza, facilitando e migliorando gli scambi fra l'interno e l'esterno delle cellule stesse, a tutto vantaggio della buona salute e del buon funzionamento dei vari tessuti e quindi dell'intero organismo, non solo della pelle.