

# LO STILE DI VITA MEDITERRANEO:

un viaggio tra tradizione,  
innovazione e benessere

CONFERENZA CON STUDIOSI ITALIANI  
E INTERNAZIONALI



ALGHERO  
**11/12 ottobre 2025**

[WWW.LOTUSEVENTI.COM](http://WWW.LOTUSEVENTI.COM)

PROMUOVERE LA SALUTE ATTRAVERSO LA CULTURA ALIMENTARE È OGGI UNA SFIDA CRUCIALE PER TUTTI NOI OPERATORI DEL SETTORE. È PROPRIO DA QUESTA CONSAPEVOLEZZA CHE NASCE IL CONVEGNO **“LO STILE DI VITA MEDITERRANEO: UN VIAGGIO TRA TRADIZIONE, INNOVAZIONE E RICERCA”**, UN PROGETTO FORMATIVO E CULTURALE CHE SI PROPONE DI VALORIZZARE LE CONOSCENZE SCIENTIFICHE E ANTROPOLOGICHE LEGATE ALLA DIETA MEDITERRANEA, RICONOSCIUTA DALL’UNESCO COME PATRIMONIO IMMATERIALE DELL’UMANITÀ.

Ospite d'onore:

## PROF.SSA ANTONELLA VIOLA



Immunologa e scienziata tra le più autorevoli nel panorama italiano, la Prof.ssa Antonella Viola – docente all’Università di Padova, autrice e divulgatrice scientifica – ci guiderà in una riflessione sul ruolo del sistema immunitario nella promozione della salute, con un focus sull’importanza dello stile di vita.

La sua presenza rappresenta un’opportunità straordinaria per un confronto diretto con una delle voci più competenti e ascoltate in ambito medico e scientifico.



# LO STILE DI VITA MEDITERRANEO:

## un viaggio tra tradizione, innovazione e benessere



La conferenza è ideata per offrire ai partecipanti un corso teorico e pratico sui benefici per la salute del tradizionale stile di vita mediterraneo, proprio nella terra dove ha rivolto la sua attenzione il famoso studio condotto su 7 paesi *“The Seven Countries Study”*, il primo studio epidemiologico sulla nutrizione del 1958.

Esperti anche di fama nazionale ed internazionale condivideranno le loro conoscenze su argomenti quali la correlazione tra la dieta mediterranea e la longevità, l'impatto della dieta mediterranea sul benessere psicofisico e le politiche di sostenibilità ambientale legate a questo stile di vita.

Alghero sarà il luogo di svolgimento nel quale godere di un apprendimento interattivo combinato ad un'esperienza irripetibile della leggendaria ospitalità sarda, fatta di antichi sapori e tradizioni, e circondato dalle numerose meraviglie del paesaggio. Saranno previste escursioni, visite guidate, cooking show e degustazioni.

Lo stile di vita mediterraneo prenderà vita in tutti i suoi meravigliosi colori e sapori:

***Unisciti a noi per questo evento!***

# PROGRAMMA

## ■ Sabato 11 Ottobre 2025

### LONGEVITÀ E INVECHIAMENTO IN BUONA SALUTE

- 8:30 – 9.15 Laboratorio di yoga facoltativo
- 9.15-9.30 Inaugurazione e benvenuto
- 9:30 – 10:30 **Gianni Pes**, Professore presso Università degli studi di Sassari, “*Blue Zones: La storia completa e affascinante*”.
- 10:30 – 11:30 **Mario Sechi**, Enogastronomo e docente di Scuola secondaria, “*La dieta mediterranea: storia ed eredità culturale dello stile di vita più studiato al mondo*”.
- 11:30 – 12:00 **COFFEE BREAK**
- 12:00 – 13:00 **Stefania Maggi**, Specializzata in geriatria, nutrizione e longevità, con un’importante carriera dedicata allo studio dell’invecchiamento sano e dei benefici della dieta mediterranea, Direttrice Fondazione dieta mediterranea, “*La Dieta Mediterranea come strumento per la longevità in salute*”.
- 13:00 – 14:00 **PRANZO**

### DIETA MEDITERRANEA COME PREVENZIONE

- 14:00 –14:30 **Nicola Veronese**, specialista ingeriatria qualificato, attualmente lavora come Professore associato presso UniCamillus – International Medical University di Roma, “*Le Linee guida sulla Dieta Mediterranea*”.
- 14:30 – 15:00 **Vincenza Gianfredi**, Prof. Associato di Igiene generale e applicata presso l’Università degli Studi di Milano, Membro attivo di numerose società scientifiche, tra cui la Società Italiana di Igiene (Siti) e la European Public Health Association (EUPHA), “*Dieta mediterranea e salute mentale*”.
- 15:00 – 15:30 **Patrizia Gnagnarella**, Dietista, PhD, Staff Scientist della Divisione di Epidemiologia e Biostatistica dell’Istituto Europeo di Oncologia (IEO), Milano, membro del gruppo di lavoro Oncologia dell’ASAND, “*Prevenzione personalizzata e dieta mediterranea: un approccio scientifico alla medicina del futuro*”.
- 15:30 – 16:00 **Monica Dinu**, Ricercatrice e Docente presso il Dipartimento di Medicina Sperimentale e Clinica dell’Università degli Studi di Firenze e docente di corsi di alimentazione e nutrizione umana, “*Modelli alimentari plant based a confronto: Dieta Mediterranea, vegetariana e vegana quali effetti sulla salute?*”.
- 16:00 –16:30 **COFFEE BREAK**
- 16:30 – 17:00 **Elena Alonso**, Direttrice U.O.C. Servizio Igiene Alimenti e Nutrizione Asl Catania e Coordinatore Consulta delle Professioni sanitarie SiTi, “*L’importanza della sicurezza nutrizionale. Il ruolo della Rete dei TaRSiN*”.
- 17:00 – 17:30 **Miguel Ángel Martínez-Gonzales**, Professore e Direttore del Dipartimento di Medicina Preventiva e Sanità Pubblica della Facoltà di Medicina dell’Università di Navarra, “*Il vino con moderazione è salutare? Dati emergenti e ricerca futura sull’alcol*”.
- 17:30 – 18:00 **Daniele Nucci**, Dietista presso Agenzia di Tutela della Salute di Brescia, esperto di culinary medicine, membro del board ristretto del gruppo di lavoro Alimenti e Nutrizione della Società Italiana di Igiene, Medicina Preventiva e Sanità Pubblica (Siti) e della

Fondazione Dieta Mediterranea e riveste il ruolo di co-developer per le Linee Guida Nazionali sulla Dieta Mediterranea, *“La Culinary Medicine come incontro tra scienza della nutrizione e pratica culinaria”*.

- 18:00 – 20:00 Laboratorio del pane (Azienda Salvatore Fancellu) e laboratorio di pasta fresca tipica sarda “I culurgiones” (Ditta Francesco Canu).

SEGUIRÀ DEGUSTAZIONE.

## ● Domenica 12 Ottobre 2025

### MEDICINA DELLO STILE DI VITA/CONSAPEVOLEZZA E CURA DI SÉ

- 8:30 – 9:00 Lezione di Meditazione facoltativa
- 9:00 – 9:30 **Calvete Labouz Michelle**, Dott.ssa in Psicologia per le organizzazioni, risorse umane, marketing e comunicazione— Assegnista di ricerca EngageMinds HUB Università Cattolica del Sacro Cuore, *“Longevità a Tavola: La Psicologia Dietro le Scelte Alimentari della Silver Economy”*.
- 9:30 – 10:00 **Paola Iaccarino Idelson**, Biologa e specialista in scienza dell'alimentazione, *“Alimentazione consapevole per la salute: Come il Mindful Eating può aiutare a prevenire e curare disturbi alimentari e abitudini nocive”*.
- 10:00 - 11:30 **Antonella Viola**, Immunologa, Professoressa Ordinaria di Patologia Generale presso il Dipartimento di Scienze Biomediche dell'Università di Padova, divulgatrice scientifica, *“Alimentazione e Infiammazione: un legame strettissimo”*.
- 11:30 – 12:00 COFFEE BREAK

### DIETA MEDITERRANEA E SOSTENIBILITÀ

- 12:00 – 12:30 **Ersilia Troiano**, Dietista presso la Direzione Servizi Educativi e Scolastici, Municipio III Roma Capitale, Presidente ASAND (Associazione scientifica alimentazione, nutrizione e dietetica), *“Dieta mediterranea e sostenibilità: definizione e strategie”*.
- 12:30 – 13:00 **Lucilla Titta**, Biologa nutrizionista, è attualmente ricercatrice e consulente presso il Campus Ifom-leo, Dipartimento di Oncologia Sperimentale dell'Istituto Europeo di Oncologia di Milano, *“Consumo di pesce e malattie cronico-degenerative”*.
- 13:00 – 14:00 PRANZO
- 14.00 – 14:30 **Antonio Franca e Pasquale Arca**, Ricercatori in Agronomia e Scienze alimentari presso ISPAAM di Sassari (Istituto per i Sistemi di produzione animale in ambiente mediterraneo), *“La qualità ambientale dei prodotti pastorali”*.

### LA DIETA MEDITERRANEA TRA TRADIZIONE E INNOVAZIONE

- 14:30 – 15:00 **Elisabetta Moro**, Professore Ordinario di Antropologia Culturale presso l'Università degli Studi Suor Orsola Benincasa di Napoli, condirige il Museo Virtuale della Dieta Mediterranea ([www.mediterraneandietvm.com](http://www.mediterraneandietvm.com)) e il MedEatResearch – Centro di ricerche sociali sulla dieta mediterranea, *“La dieta mediterranea nell'epoca contemporanea: adattamenti e sfide nel mondo moderno, tra globalizzazione, fast food e cambiamenti nello stile di vita”*.
- 15:00 – 15:30 Intervista a **Costantino Fadda**, Agronomo e Professore presso il dipartimento di agraria dell'Università di Sassari e responsabile del progetto Idoli realizzato con le Tenute Fois,

Accademia Olearia Alghero, Valorizzare l'olio ricchezza della Sardegna – Il progetto Idoli. Sarà presente Antonello Fois, Titolare dell'Azienda Tenute Fois e presidente del Consorzio Olio DOP Sardegna.

- 15:30 – 15:45 Intervista, accompagnata dalla degustazione dell'olio, ad **Antonella Orrù**, Titolare dell'Azienda Agricola Treslizos, Sardegna, *“Come riconoscere un olio extravergine di oliva di qualità”*.
- 15:45 – 16:00 Intervista ad **Antonio Spada**, Titolare dell'Azienda Pastificio Tanda&Spada, Materie prime di eccellenza: il grano duro sardo, *“L'importanza della selezione del grano per garantire un prodotto sano e digeribile e l'importanza delle collaborazioni con produttori locali per una filiera sostenibile e autentica”*.
- 16:00 – 16:30 **COFFEE BREAK**
- 16:30 – 16:45 **Gianpaolo Demartis**, Fondatore della Libera Scuola di Erboristeria Popolare Santa Calarighe, *“Erbe e infusi di erbe nelle diete tradizionali della Sardegna”*.
- 16:45 – 17:00 **Marco Rau**, Presidente Confartigianato Imprese Sassari e Amministratore delegato presso Tre Janas srl – Distillerie Rau, *“L'Artigianato Alimentare: Custode e Motore della Dieta Mediterranea”*.

---

Con il patrocinio di:



Con la partecipazione di:



In collaborazione con:



## DETTAGLI ORGANIZZATIVI

**Quando:** 11 e 12 ottobre 2025

**Dove:** Alghero

**Modalità:** in presenza, con accreditamento (n.13 crediti)

**Destinatari:** tutti i professionisti della salute (dietisti, biologi nutrizionisti, medici, farmacisti, infermieri, psicologi, educatori), oltre che insegnanti e studenti universitari e di scuole di specializzazione

**Quota di iscrizione:** per i professionisti della salute **200 euro** iva inclusa

**20% sconto** soci Asand, SiTi, Fondazione Dieta Mediterranea, e studenti di scuole di specializzazione. Per studenti universitari **50 euro**.

### Modalità di iscrizione

Richiedere il modulo di iscrizione a **info@lotuseventi.com** o procedere online sul sito **www.lotuseventi.com**

In caso di cancellazione comunicata per email entro il **31 luglio** è previsto il rimborso del 70%; se comunicata entro il **31 agosto** è previsto il rimborso del 50%. Dopo tale data verrà trattenuta l'intera quota.