

**Luigi Marzio Biasucci**, ricercatore e docente presso il Dipartimento di Scienze Cardiovascolari dell'Università Cattolica di Roma e Dirigente Medico all'Unità Coronarica del Policlinico Gemelli, si è formato alla prestigiosa scuola del Prof. Maseri (che annovera fra i suoi pazienti anche la Regina Elisabetta II d'Inghilterra) e del Prof. Crea (il più giovane membro del team che seguì Papa Giovanni Paolo II nel suo ricovero del 2005). Si occupa dello studio avanzato delle cause fondamentali dell'infarto ed ha partecipato a ricerche italiane, fra le più avanzate al mondo, sul rapporto fra infiammazione e patologie cardiocircolatorie e sull'utilizzo a scopo preventivo di biomarker infiammatori. Fa anche parte di un gruppo di specialisti coordinato dal Prof. Crea che risponde ai quesiti dei lettori, sul forum di cardiologia del Corriere della sera.

**Loren Cordain**, è una delle massime autorità mondiali in tema di medicina evolutiva, ed è il maggior esperto di dieta Paleolitica. Professore dal 1982 presso l'Health and Exercise Science Department della Colorado State University, Direttore del Laboratorio di Performance Umane, ha scritto oltre 100 articoli pubblicati sulle più importanti riviste scientifiche internazionali. Tiene conferenze in tutto il mondo, rilascia interviste, scrive articoli divulgativi anche su giornali non di area medica, ed è apparso sulla prima pagina del New York Times e del Wall Street Journal. Studia la dieta paleolitica sin dal 1987, e nel 2001 ha pubblicato il suo primo libro "The Paleo Diet", cui sono seguiti, oltre all'aggiornamento dello stesso, vari altri best seller venduti in centinaia di migliaia di copie in tutto il mondo.

**Filippo Ongaro**, medico chirurgo ha frequentato la Scuola di Specializzazione in medicina dello sport diretta dal Prof. Conconi, biochimico dell'attività motoria, ed ha collaborato strettamente con il Prof. Bosco, uno dei più eminenti fisiologi dell'esercizio. Ha lavorato come medico degli astronauti presso l'Agenzia Spaziale Europea (ESA) ed ha approfondito i temi legati alla preparazione fisica, alla riabilitazione ed alla nutrizione degli equipaggi. Con il ruolo di esperto, collabora anche con la NASA ed il Gagarin Cosmonaut Training Center russo. Da queste esperienze ha maturato un approccio più evoluto alla medicina, con particolare riferimento al settore della prevenzione. Dopo ulteriori percorsi formativi negli USA, è diventato un pioniere europeo della medicina antiaging. È stato infatti il primo medico italiano a conseguire la certificazione in medicina antiaging da parte dell'American Academy of Anti-Aging Medicine. L'esperienza maturata in questi settori lo ha portato ad essere uno dei fondatori dell'Istituto di Medicina Rigenerativa ed Antiaging (ISMERIAN) con sede a Treviso, di cui è Direttore Scientifico, questo Istituto è diventato il punto di riferimento italiano ed europeo per pazienti e medici che cercano un approccio nuovo ed altamente scientifico alla prevenzione delle malattie croniche.

È docente al Master in Space Physiology & Health presso il King's College di Londra e membro del Human Health Performance Center della NASA. È inoltre membro di numerose associazioni scientifiche fra le quali l'American Academy of Anti-Aging Medicine e l'European Society of Preventive, Regenerative and Anti-Aging Medicine, oltre che Vicepresidente dell'Accademia Funzionale del Fitness Wellness Antiaging e dell'Associazione Italiana Medici Antiaging. Oltre a dedicarsi all'attività clinica, è iscritto all'ordine dei giornalisti del Veneto, collabora regolarmente con varie testate giornalistiche, con emittenti radiofoniche e televisive nazionali ed è autore di numerosi libri divulgativi, divenuti best seller in Italia; fra le attività giornalistiche tiene la rubrica "Nutrizione e Salute" sul sito ufficiale "Avamposto 42". Collabora con vari astronauti, tra cui Samantha Cristoforetti.

**Aronne Romano**, medico nutrizionista, primo ad introdurre in Italia nel 1997 la Dieta Zona, ha conseguito il diploma di "Zone Certified Instructor" a San Diego U.S.A. nel 2000, e quello di "Zone Research Certified Physician" a Boston U.S.A. nel 2001. Da allora è correlatore del Dr. Barry Sears, ricercatore biochimico statunitense ideatore della Zona, nei corsi di certificazione per medici in Italia ed all'estero. Praticante di atletica a livello agonistico, grazie anche alle sue competenze alimentari, è riuscito a prolungare con successo la propria carriera nelle categorie Master, vincendo 4 medaglie d'oro ai World Medical and Health Games, oltre che 9 titoli italiani Master e numerosi piazzamenti a livello mondiale ed europeo. Si è quindi occupato di alimentazione per gli sportivi e dal 1998 è consulente di componenti della Nazionale Italiana di Atletica Leggera. Da allora ha effettuato consulenze per atleti di livello internazionale in diversi altri sport, fra i quali Triathlon, Ginnastica, Canoa, Hockey, Sci, ecc...

Nel mondo del Calcio ha effettuato consulenze presso numerose squadre quali: Milan, Inter, Sampdoria, Parma, Atalanta, Empoli ed all'estero il Manchester City. Ha avuto l'opportunità di collaborare anche con grandi campioni: ad esempio, fra i calciatori che lo hanno autorizzato a divulgare l'informazione, ha seguito personalmente Marco Materazzi, German Denis, Wesley Sneijder e Carlos Tevez. Nel Rugby ha effettuato consulenze anche per la squadra del Calvisano, fino alla conquista del primo scudetto. In contemporanea ha seguito con particolare attenzione tutti coloro i quali, oltre al desiderio di migliorare il proprio stato di salute, mirano ad un benessere e ad una performance psicofisica superiore: fra questi oltre ad atleti e manager, anche personaggi del mondo dello spettacolo di fama internazionale. È membro di numerose associazioni scientifiche internazionali fra le quali "Zone Research Institute", "American College of Nutrition", "European Federation for the Science and Technology of Lipids", oltre che membro onorario della S.I.A.S. (Società Italiana di Alimentazione e Sport)

e della "Inflammation Research Foundation". Nel 2005 ha fondato "Gerona 2005": Associazione etica di prevenzione, terapia nutrizionale e benessere. Ha tenuto numerosi seminari sulla nutrizione presso scuole di ogni ordine e grado, comprese diverse facoltà universitarie. È stato ospite in varie reti televisive anche nazionali, come Rai e Sky, in programmi di divulgazione medico scientifica, fra i quali "Tg2 salute". Dopo aver collaborato alla stesura della versione in italiano di alcuni libri sulla Zona, nel 2003 ha scritto con il fratello Memo il libro "Vivere in Zona". Dal 2003 studia le correlazioni fra regime alimentare paleolitico e Zona e nel 2012 ha conseguito una seconda laurea in Geografia, con indirizzo antropologico e tesi sull'evoluzione dell'alimentazione, che ha portato alla formulazione di un regime nutrizionale registrato come PaleoZona®. Nel 2013 ha redatto un secondo libro intitolato "la PaleoZona" che, come il precedente, è già considerato un best seller.

**Giovanni Scapagnini**, medico specializzato in neurobiologia. Professore di biochimica clinica presso l'università del Molise. È stato ricercatore in Italia presso il Dipartimento di Farmacologia Sperimentale dell'Università di Catania e l'Istituto di Scienze Neurologiche del CNR, in gran Bretagna presso il Northwick Park Institute for Medical Research, negli USA presso il Rockefeller Neurosciences Institute, il New York Medical College, e l'Institute of Human Virology University of Maryland. È membro dell'American Society of Neuroscience, del comitato scientifico dell'American Academy of Antiaging Medicine e del direttivo della Società Italiana di Nutraceutica. Si è specializzato nella ricerca sui meccanismi molecolari della resistenza cellulare allo stress, dell'invecchiamento tissutale e dei disordini neurodegenerativi. Relatore in oltre 70 congressi internazionali, autore di oltre 50 pubblicazioni scientifiche, detentore di 6 brevetti, scrive sulle maggiori riviste internazionali di settore. Abilissimo divulgatore, ha scritto 4 libri ed è spesso ospite in programmi Rai di divulgazione medico scientifica.

**Massimo Tammaro**, Ufficiale Pilota dell'Aeronautica Militare, Istruttore di volo, nel 1998 entra nelle Frecce Tricolori. Dal 2004 Leader della Pattuglia Acrobatica Nazionale e dal 2006 al 2010 Comandante del 313° Gruppo Addestramento Acrobatico - Frecce Tricolori. Nel 2011 lascia le Forze Armate ed inizia a lavorare per Ferrari dove si occupa di Cultura Aziendale e Risk Management. Tiene conferenze presso università, aziende e durante convention aziendali in tutto il mondo su temi quali Leadership, High performance Team Management, Change and Risk Management. È molto impegnato anche nella studio della Business Strategy. Ha appena terminato il TRIUM Executive Master in Business Administration che è valutato al primo posto nel mondo dal Financial Times.



# NUTRIRE LA SALUTE E LA PRESTAZIONE PER UN BENESSERE ETICO

Con il patrocinio di



In collaborazione con



## SEDE CONGRESSUALE

Museo Nicolis

Viale Postumia, SNC  
37069 Villafranca di Verona (VR)

## FACULTY

Prof. Luigi Marzio Biasucci  
Prof. Loren Cordain  
Dott. Filippo Ongaro  
Dott. Aronne Romano  
Prof. Giovanni Scapagnini  
Com.te Massimo Tammaro

## COMITATO ORGANIZZATORE

Dott. Ezio Costa  
Dott. Giampaolo Fraccaroli  
Dott. Antonio Fusco  
Dott. Aronne Romano  
Dott. Marco Rossi

## SEGRETERIA ORGANIZZATIVA



PLS Educational Spa

Via della Mattonaia, 17

50121 Firenze

tel. +39 055 24621

fax +39 055 2462270

e-mail: chiara.cammi@promoleader.com

virginia.campigli@promoleader.com

andrea.fiorio@promoleader.com



# NUTRIRE LA SALUTE E LA PERFORMANCE PER UN BENESSERE ETICO

Villafranca di Verona (VR)

Museo Nicolis

18 aprile 2015



**Verona** si vuole proporre ancora una volta come crocevia internazionale di idee innovative e lungimiranti, per il benessere delle persone e del territorio, con l’ambizioso proposito di dare un contributo di elevato profilo al tema dell’ EXPO 2015: la nutrizione. Alla luce delle nuove conoscenze scientifiche, pensare che l'alimentazione si limiti a nutrire è riduttivo: significa sottovalutarne grandemente le potenzialità. L'alimentazione è infatti fondamentale nel condizionare, nel bene e nel male, le prestazioni psicofisiche dell'uomo. Alimentarsi correttamente non significa solo sopravvivere, ma aumentare l'energia, prevenire le malattie, fortificare il sistema immunitario, migliorare l'umore, ridurre l'aggressività, incrementare le performance sportive, facilitare la creatività, potenziare la razionalità, e molto altro. In quest'ottica è l'alimentazione stessa che può indurre soluzioni più valide, migliori rapporti costi benefici, migliore relazioni interpersonali. Se ben utilizzata rappresenta insomma, un pilastro fondamentale per uscire dalle crisi del nostro tempo: da quella economica a quella sanitaria, da quella sociale a quella ecologica. Questa è la vera frontiera dell'alimentazione del nuovo millennio. Risolvere il problema del nutrimento dell'uomo e della Terra per le prossime generazioni non richiede prioritariamente più cibo ed acqua, ma più idee brillanti e meno conflitti. In una parola più etica.

**Il Presidente,**  
**Dott. Giampaolo Fraccaroli**

**Gerona 2005** è un’associazione etica senza fini di lucro, che ricerca studia e divulga i principi base di uno stile di vita salutare. L'obiettivo principale è la prevenzione delle malattie ed il mantenimento del pieno benessere psicofisico mediante poche e semplici modifiche a quelli che sono gli abituali comportamenti quotidiani. L'associazione, che quest'anno festeggia il suo decimo anniversario, è nata con la finalità di promuovere una ricerca ed una divulgazione scientifica indipendente, scevra da condizionamenti commerciali, o di qualsiasi altra natura. La strategia per l’ottenimento degli obiettivi si basa su tre livelli di intervento: gestione dell'alimentazione, gestione dell'attività fisica e gestione dello stress. La gestione dell'alimentazione si basa sul metodo ideato dal biochimico americano **Barry Sears**: quasi tutti la conoscono come dieta “Zona”, noi la chiamiamo alimentazione pro Zona perché il termine dieta, che significa stile di vita, è ormai nell’accezione comune sinonimo di restrizione alimentare finalizzata alla perdita di peso, limitata ad un periodo di tempo, cui segue di solito il ritorno alle vecchie errate abitudini. Con la Zona è invece nata l'endocrinologia alimentare: attraverso la scelta di un corretto rapporto tra macronutrienti si è perciò in grado di modulare le nostre risposte ormonali contrastando alla radice gli squilibri metabolici. Il cibo che noi consigliamo, in definitiva, è costituito da: frutta e verdura che forniscono carboidrati a basso carico glicemico, carni bianche, pesce e albumi che danno proteine magre ed infine grassi come l’olio di oliva, la frutta secca e gli importantissimi omega 3. Questo regime assicura conseguentemente anche l'apporto di tutti i micronutrienti fondamentali (vitamine, aminoacidi, minerali, fibre, antiossidanti) nelle giuste quantità e proporzioni. La gestione dell'attività fisica parte da un semplice presupposto: muoversi, muoversi ed ancora muoversi! Non basta alimentarsi in modo corretto, ma è necessario inserire nella quotidianità un altro aspetto fondamentale per uno stile di vita salutare: l'adeguato esercizio fisico. La gestione dello stress può significare semplicemente concedersi piccoli momenti di relax sapientemente dosati nell’arco della giornata, che ci aiuteranno a ridurre i livelli degli ormoni dello stress, molto nocivi per la salute se prodotti in eccesso e per periodi prolungati. Il risultato di questa strategia è, oltre al raggiungimento del peso ideale senza soffrire la fame ed oltre alla prevenzione di praticamente tutte le principali malattie cronico degenerative che affliggono la nostra epoca, il conseguimento di un benessere

sia fisico che psichico in molti casi ormai “dimenticato” ed un aumento sensibile delle prestazioni psicofisiche a beneficio di qualsiasi attività, lavorativa o praticata nel tempo libero. Ma la ricerca scientifica non si ferma mai e negli ultimi anni molti studi hanno chiarito le cause evoluzionistiche alla base del nostro attuale assetto metabolico ed aiutato a capire ancor meglio i motivi per i quali l'endocrinologia alimentare produce risultati così eclatanti. Lo specialista che più ha contribuito a studiare, applicare e divulgare questi principi è un altro scienziato americano: **Loren Cordain**. Dall'acquisizione di queste conoscenze è nata, proprio in Italia, un'ulteriore evoluzione della dieta Zona denominata “PaleoZona”. Ideata dal **Dr. Aronne Romano**, è una sorta di superzona in grado di amplificarne gli effetti a livello di salute e prestazioni. Approvvigionarsi e gestire gli alimenti “paleolitici”, in un contesto sociale moderno è possibile, anche se richiede un certo impegno ed attenzione. Ne trarranno beneficio persone molto motivate ed ambiziose, come atleti e manager, che sono disposte ad investire su se stessi per ottenere il massimo delle prestazioni psicofisiche, pazienti che cercano un approccio alimentare più incisivo per riequilibrare situazioni metaboliche ormonali ed immunitarie particolarmente compromesse e chiunque voglia sperimentare attraverso l'alimentazione il raggiungimento delle sue massime potenzialità in termini di prestazioni e benessere. I principi di questi metodi sono stati descritti approfonditamente dal fondatore e presidente dell'associazione Gerona 2005, il medico nutrizionista **Aronne Romano** (pioniere della Zona in Italia sin dagli anni '90), in due libri divulgativi divenuti best seller in Italia: “Vivere in Zona” e “La PaleoZona”, redatti in collaborazione con lo chef Memo Romano, il quale propone ricette sfiziose che rifuggono l'accezione di “monotonia” insita in molti approcci dietetici.

**Il Presidente**  
**Dott. Aronne Romano**

**POIESIS** si propone come punto d’incontro qualificato per tutte le specialità coinvolte nel trattamento dell'estetica facciale in una visione multidisciplinare ed integrata dei trattamenti del volto. L'intento ambizioso è quello di creare un circuito di professionisti attenti e preparati nelle tecniche più avanzate e scientificamente validate nei trattamenti d'ogni settore del viso e soprattutto quello di stimolare la crescita di una nuova attenzione e sensibilità al **benessere delle persone**. È con il volto e tramite il volto che le persone comunicano la parte più importante del loro essere in ogni relazione, comunicano il loro benessere psicofisico, come risultato di un **corretto stile di vita**. La relazione con il paziente costituisce la base d'ogni intervento medico e la capacità d'instaurare un rapporto all'insegna del rispetto e della condivisione sono le pietre angolari d'una medicina che voglia essere attuale ed eticamente orientata. Nella ricerca di un benessere più ampio e consolidato, di un riconoscersi più convinto crediamo stia la chiave di volta del successo terapeutico e quindi della relazione medico-paziente. Su questo importante aspetto si concentrerà molta parte delle attività di POIESIS. Quest'anno, in concomitanza del suo annuale congresso e di EXPO 2015, POIESIS ha voluto organizzare un evento di grande impatto su “**corretta alimentazione e stili di vita**”, assieme a Gerona 2005 - Associazione etica di Prevenzione, Terapia Nutrizionale e Benessere.

**Il Presidente**  
**Dott. Ezio Costa**

NUTRIRE  
LA SALUTE  
E LA PERFORMANCE  
PER UN BENESSERE  
ETICO

VILLAFRANCA DI VERONA (VR)  
**Museo Nicolis**

Venerdì 17 aprile 2015

10.30-11.30  
**Conferenza Stampa**  
(sala al 1° piano)

Sabato 18 aprile 2015

09.00  
Saluto delle Autorità

Chairman della giornata: **Dott. Ezio Costa**

09.30  
Etica e prestazioni un connubio vincente  
**Massimo Tammaro**

10.00  
Evoluzione, nutrizione e benessere  
**Loren Cordain**

10.45  
*Coffee Break*

11.15  
Infiammazione cellulare e cardiopatia ischemica  
**Luigi Marzio Biasucci**

12.00  
*Light lunch*

14.00  
Alimentazione e performance sportiva  
**Aronne Romano**

14.45  
Le teorie antiaging  
**Filippo Ongaro**

15.30  
*Coffee Break*

16.00  
Principi nutrizionali e performance cerebrali  
**Giovanni Scapagnini**

16.45  
Nutrizione e malattie autoimmuni  
**Loren Cordain**

17.30  
**Tavola rotonda**  
Domande dal pubblico

18.30  
Fine convegno