



Padova, 22 gennaio 2024

DOMANI SI PARLA DI MICROBIOTA, NUTRIZIONE E INVECCHIAMENTO SANO
Incontro con il pubblico nell'ambito del progetto annuale di Terza Missione del dipartimento di Medicina Molecolare dell'Università di Padova "Invecchiare bene: istruzioni per l'uso"

"Microbiota, nutrizione e invecchiamento sano" è il titolo dell'incontro aperto al pubblico che terranno domani **martedì 23 gennaio alle ore 10.30** i docenti Ignazio Castagliuolo, Paola Brum e Giulia Bernebè alla **Parrocchia Sacro Cuore di via Sacro Cuore 18 nel Quartiere 6 a Padova**.

Quello di martedì 23 gennaio è il **secondo degli appuntamenti** pubblici (nove distribuiti in tutti e sei i quartieri e tre in Sala Anziani di Palazzo Moroni) proposti alla cittadinanza nell'ambito del più vasto **progetto annuale di terza missione del dipartimento di Medicina molecolare** dell'Università di Padova **"Invecchiare bene: istruzioni per l'uso"**, e attivati in collaborazione con il Servizio PRISMA – Padova accende comunità, progetto del Settore Servizi Sociali del Comune di Padova. L'incontro verrà riproposto anche martedì 6 febbraio alle 15.30 in Sala Falcone di via R. Bajardi 5 nel Quartiere 3 e il 13 febbraio alle ore 10.00 alla Comunità di Sant'Egidio in via Marzolo 14 nel Quartiere 1.

Il microbiota intestinale è come una grande metropoli popolata da milioni di piccoli amici microscopici che vivono in un delicato equilibrio nel nostro intestino. Sono perfettamente organizzati e svolgono ruoli importanti per l'organismo, proteggendoci da malattie e infezioni stimolando il sistema immunitario, aiutandoci nella digestione dei cibi e perfino influenzando il nostro umore. Il microbiota però è in continua evoluzione: cresce e cambia insieme a noi nel corso della vita. Prendercene cura con una corretta alimentazione, mangiando cibi sani e ricchi di fibre, come frutta, verdura, fibre integrali ed evitando cibi ricchi di zuccheri e grassi dannosi è una delle formule magiche per invecchiare in modo sano.

"Invecchiare bene: istruzioni per l'uso" intende fornire indicazioni per prendersi cura di sé attraverso strategie che rallentano i processi di invecchiamento fisico e mentale e che aiutano l'integrazione e la partecipazione sociale. Sono vere e proprie "istruzioni per l'uso" che toccano temi importantissimi e che entrano a far parte della vita di ognuno di noi, vuoi per esperienza personale o per vissuto di altri: invecchiamento cognitivo e dei sensi, importanza del microbiota e della nutrizione, i microbi, virus e funzione delle vaccinazioni, medicina rigenerativa, longevità e differenze di genere, muscoli, respiro, pianificazione delle cure e principi biologici alla base dell'invecchiare.

Ancora una volta il dipartimento di Medicina molecolare patavino mette a disposizione della comunità le sue competenze - dalla ricerca di base alla clinica, alla bioetica - e contribuisce a promuovere una nuova cultura dell'età anziana. L'obiettivo principale del progetto è costruire una consapevolezza diffusa sia delle risorse per tutelare la salute fisica e psichica delle persone anziane, sia degli strumenti etico-giuridici per salvaguardare le loro scelte e la loro personalità.

«Si tratta di un progetto ambizioso, che ha come obiettivo quello di diffondere alcune delle tematiche di ricerca biomedica e bioetica proprie del dipartimento di Medicina Molecolare e inerenti all'invecchiamento. All'interno di tale progetto scientifico - **dice Paola Brun, Professoressa di Istologia ed Embriologia, referente Commissione Terza Missione del dipartimento di Medicina Molecolare** - gli incontri con la popolazione hanno lo scopo di sviluppare nei cittadini la consapevolezza sia delle nuove risorse medico-biologiche disponibili per invecchiare al meglio, sia degli strumenti per far valere la loro volontà, anche nella fase finale della vita (testamento biologico, pianificazione, condivisa delle cure, fiduciario). Tutti i relatori sono docenti del dipartimento, impegnati da anni nella ricerca e con un elevato profilo. Il progetto testimonia l'impegno del dipartimento nella Terza Missione, per promuovere la consapevolezza e la condivisione delle conoscenze scientifiche e bioetiche nella comunità».

IL CALENDARIO

Nei quartieri di Padova

Microbiota, nutrizione e invecchiamento sano

23 gennaio – 10:30 – Parrocchia Sacro Cuore, Via Sacro Cuore 18 – Quartiere 6

6 febbraio – 15:30 – Sala Falcone, Via R. Bajardi 5 – Quartiere 3

13 febbraio – ore 10:00 – Comunità di Sant'Egidio, Via Marzolo 14 – Quartiere 1

Invecchiamento cognitivo e dei sensi

29 febbraio – ore 16.00 – Parrocchia S. Giuseppe, Piazzale San Giuseppe, 3 – Quartiere 5

20 marzo – ore 15:30 – Parrocchia San Bellino, Via Jacopo della Quercia, 24/c – Quartiere 2

Microbi, virus e vaccinazioni

13 marzo – ore 15:30 – Parrocchia San Bellino, Via Jacopo della Quercia, 24/c – Quartiere 2

Medicina rigenerativa

30 gennaio – ore 16:00 – Sala Ivo Scapolo, Via S. Micheli 65 – Quartiere 4

Longevità e differenze di genere

26 gennaio – ore 16:00 – Auser Savonarola, Via Varese 4 – Quartiere 5

Come tenerci in forza: muscoli e invecchiamento

20 febbraio – ore 10:30 – Parrocchia Sacro Cuore, Via Sacro Cuore 18 – Quartiere 6

Eventi serali in Sala Anziani di Palazzo Moroni, a partire dalle ore 20:30,

Martedì 6 febbraio: "Il buono, il vecchio e il cattivo: i principi biologici dell'invecchiamento"

Relatori: Tito Panciera e Paolo Contessotto

Martedì 20 febbraio: "Respirare senza intaccare le lancette del nostro orologio biologico"

Relatori: Enrico Moro e Giorgio Cozza

Martedì 27 febbraio: "Testamento biologico e pianificazione condivisa delle cure. Strumenti per decidere di sé fino in fondo" Relatori: Enrico Furlan e Marco Azzalini

Per ulteriori informazioni:

terzamissione.dmm@unipd.it

Per conoscere la struttura complessiva del progetto:
<https://scienzaesocieta.medicinamolecolare.unipd.it>