

## MICROBIOTA

Prof. Alessandra  
Borelli

LEZIONI: ore 16 – 18

Martedì 09.01.2024

Martedì 16.01.2024

Martedì 23.01.2024

Martedì 30.01.2024

Martedì 06.02.2024

Martedì 13.02.2024

Martedì 20.02.2024

Martedì 27.02.2024

Le lezioni si terranno in  
Via Cardinal Morone 35

## PANORAMICA SU SISTEMA NERVOSO ENTERICO, MICROBIOTA E ALIMENTAZIONE PROBIOTICA

**Lez 1** - Cenni sul Sistema Nervoso Enterico - descrizione delle analogie e differenze tra Sistema Nervoso Centrale/Sistema Nervoso Periferico/ Sistema Nervoso Enterico

**Lez 2** - Come agisce il Sistema Nervoso Enterico - neurotrasmettitori e neuromodulatori: - attività sull'umore: depressione, ansia e microbiota

**Lez 3** - Il microbiota: cos'è? Breve definizione di questo "organismo nell'organismo": caratteristiche del suo ecosistema batterico. I batteri nel corpo umano: amici o nemici? Tipi batterici: cosa significa appartenere a un enterotipo?

**Lez 4** - Le principali funzioni del microbiota: nutritive, metaboliche, immunitarie

**Lez 5** - Le età del microbiota: quando nasce e come cambia con il trascorrere degli anni. Dal microbiota fetale a quello dell'anziano, come si modifica e cosa comporta

**Lez 6** - Concetti di eubiosi e disbiosi: cause, conseguenze e sintomi. Intestino e patologie correlate: Le malattie infiammatorie dell'intestino: rettocolite, Crohn,

colon irritabile, stitichezza e diarrea da sensibilità alimentare; Allergie e intolleranze. Le malattie autoimmuni di origine intestinale: dermatologiche (psoriasi, rosacea, eczemi), articolari (fibromi algia, artriti e artrosi), endocrinologiche (tiroiditi e diabete tipo 1), emicranie e problematiche cardiovascolari

**Lez 7** - Nutrire il microbiota a vantaggio della salute: cosa mangiamo noi e cosa mangiano i batteri. Le tappe fondamentali: rimuovere i cibi disfunzionali, rimpiazzare con cibi utili, ripristinare la funzione di barriera intestinale, reimpiantare i batteri in deficit.

**Lez 8** - Integrazione probiotica: come scegliere quelli più idonei al nostro equilibrio e perché.