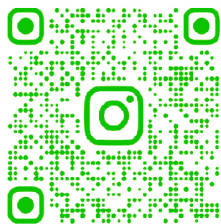


SEGRETERIA ORGANIZZATIVA

Sara Vitale
Filippo Ottavi
Edoardo Gingham
Luana Aloia
Chiara Raffa
Giulio Motta
Giulia Ferrara
Edoardo Subiaco
Maria Camilla Palumbo
Francesco Verzili
Leandro Polverini
Ylenia Lillocci
Fabio Zara
Alessandro Amato
Francesca Pellacchi
Pasquale Cacciola



ASSOCIAZIONE PROMOTRICE

Vento di Cambiamento - Fenix
Movimento Apartitico Studentesco
e Territoriale

www.ventodicambiamento.it
[@ventodicambiamento](https://www.instagram.com/ventodicambiamento)



FENIX Vento di Cambiamento

“Vento di Cambiamento” è il nome scelto circa 10 anni fa per interpretare al meglio l'entusiasmo, la coerenza, l'impegno, l'indipendenza e la libertà di un gruppo di studenti che hanno deciso di amplificare ad ogni livello la voce della comunità studentesca.

Nasce così un nuovo Movimento Apartitico che, partendo da Medicina e Chirurgia, nei vari anni è riuscito ad espandersi in tutte le facoltà della Sapienza e nella maggior parte degli atenei del Lazio grazie all'appoggio e all'impegno di tantissimi Amici.

Successivamente, in seguito alla grande espansione radicata su tutto il territorio Universitario e all'unione con il Movimento dei Fuorisede “Fenix”, nasce “Vento di Cambiamento-Fenix” slogan Vincente, bacino di aggregazione giovanile e integrazione culturale, con lo scopo di dare risposte concrete e consigli utili a migliorare la qualità di vita degli studenti universitari e strumenti adeguati a mantenere la continuità di aggregazione anche del post laurea.

VENTO DI CAMBIAMENTO-FENIX

Il Movimento Apartitico in cui ogni singolo componente è il vero protagonista dell'Ateneo di cui fa parte e/o del territorio in cui vive!



NUTRIRSI È UNA NECESSITÀ. NUTRIRSI BENE È UN'ARTE

Focus sulla sedentarietà ed esercizio fisico correlati all'alimentazione

21 MAGGIO 2024

Dalle 8:30 alle 13:30

Sala Congressi - Facoltà di Economia
Via XXIV Maggio, 7 Latina (LT)



SAPIENZA
UNIVERSITÀ DI ROMA

Iniziative culturali e sociali
degli studenti

RELATORI

Frida Leonetti
Danila Capoccia
Tiziana Abate
Ingrid Manara



RAZIONALE SCIENTIFICO

L'iniziativa proposta con titolo "Nutrirsi è una necessità. Nutrirsi bene è un'arte" è stata pensata per affrontare una tematica di fondamentale importanza e che ha assunto piena centralità al giorno d'oggi.

Secondo l'Organizzazione mondiale della sanità, Nutrizione adeguata e Salute sono da considerarsi diritti umani fondamentali.

Il convegno propone una visione sistemica dell'Alimentazione e degli effetti collaterali della sedentarietà, con un approccio multidisciplinare e transdisciplinare che affronta tematiche sempre più diffuse.

L'obiettivo di questa iniziativa è quello di sensibilizzare ed informare la platea studentesca sull'impatto che Alimentazione e Esercizio fisico hanno sulla nostra vita, quindi sull'importanza di una dieta equilibrata associata ad un'attività fisica costante, combinazione che è alla base di uno stile di vita corretto, efficace strumento di prevenzione a tutela della salute.

I comportamenti alimentari si acquisiscono molto presto nella vita dell'individuo; pertanto, è prioritario diffondere programmi di educazione alimentare e sportivi, con un particolare sguardo alla nutrizione sportiva.

E parlando di Alimentazione non possiamo non affrontare l'ambito dei Disturbi del comportamento alimentare, patologia tanto grave quanto sottovalutata.

PROGRAMMA

SLOT 2

8:30 - 9:30 Registrazione partecipanti

9:30 - 9:15 Presentazione

11:15 - 11:45 Tiziana Abate:
"Tanti modi per mangiare, un solo modo per Nutrirsi"

11:45 - 12:15 Ingrid Manara:
"Alimentazione e DCA: una patologia tanto grave quanto sottovalutata"

12:15 - 12:45 Tiziana Abate:
"Social Network e falsi miti: diete e integratori"

12:45 - 13:00 Studenti Conclusioni e Take Home Message

13:00 - 13:30 Registrazione in uscita degli studenti

SLOT 1

9:15 - 9:45 Danila Capoccia:
"La sedentarietà a livello globale e in Italia"

9:45 - 10:15 Frida Leonetti:
"Fisiopatologia muscolare in relazione all'attività fisica"

10:15 - 10:45 Frida Leonetti:
"La sarcopenia nelle persone fragili"

10:45 - 11:15 Pausa