



**Ministero dell'Istruzione, dell'Università e della Ricerca**  
**Ufficio Scolastico Regionale per la Calabria**

Direzione Generale - Ufficio II

Via Lungomare 259, 88100 CATANZARO - Tel. 0961734411 Codice Ipa: m\_pi

Istituto Comprensivo "MARVASI - VIZZONE" ROSARNO - SAN FERDINANDO
10 FEB. 2018
Prot. n. 836/B32

Ai Dirigenti Scolastici delle scuole di ogni ordine e grado della Calabria

E p.c. All'Università della Calabria -UNICAL

LORO SEDI

Al sito web [www.istruzione.calabria.it](http://www.istruzione.calabria.it)

**Oggetto: Seminario "Mangiare bene...studiare meglio", per capire il ruolo del microbioma intestinale per la salute fisica e cognitiva – giovedì 22 febbraio 2018, ore 9.30 -13.30- Aula Magna UNICAL Rende (CS).**

Si porta a conoscenza delle SS.LL. che l'Università della Calabria, in collaborazione con PhytoItalia, l'associazione "Insieme per crescere" e questo USR promuove un seminario regionale dal titolo "*Mangiare Bene...Studiare Meglio*", finalizzato a far capire il ruolo del microbioma intestinale per la salute fisica e cognitiva, che si terrà presso l'Aula Magna dell'UNICAL, giorno 22 febbraio 2018 dalle ore 9.30 alle ore 13.00 ( ore 9.00 registrazione partecipanti).

Difatti di recente un ramo della ricerca biomedica ha come oggetto di interesse lo studio della salute del microbioma intestinale e della relazione che questo ha con gli stati cognitivi, come la depressione, l'agitazione e quindi la possibilità di concentrare, comprendere ed apprendere.

Questo collegamento non dovrebbe sorprenderci poiché il corpo umano, sebbene fatto dalle varie organi, funziona come un unità olistica ed è molto più complesso che la somma delle sue parti. Per chi insegna e chi apprende, è indispensabile essere consapevoli del legame fra bocca e cervello.

Tuttavia, con la fretta della vita quotidiana, diventa sempre più difficile "cibarsi bene" e sempre più comodo mangiare "cibo facile", una tendenza che ci sta portando verso un'alimentazione scorretta che non solo contribuisce al sovrappeso e ad uno squilibrio del nostro metabolismo, ma altera anche il nostro umore. Recenti ricerche rivelano che la flora batterica intestinale produce delle sostanze che influiscono sul nostro stato cognitivo. Secondo la composizione e la salute del microbioma intestinale potremmo essere più stanchi o più attivi, più facilmente distratti o molto attenti.

Poiché ogni persona è un organismo biologico in continuum non sorprende che esista un "asse collegante" fra l'intestino e il cervello chiamato the Gut Brain Axis (GBA). Quindi chi ha bisogno di uno stato cognitivo ottimizzato per studiare e apprendere deve capire come ottimizzare lo stato del proprio microbioma intestinale.

Il seminario in questione vuole divulgare tale informazione ad un pubblico tra l'altro di insegnanti e dirigenti scolastici che interagiscono con cervelli che apprendono.

Tanto premesso, sono invitati a partecipare al presente seminario i dirigenti scolastici e massimo UN (1) docente per ogni scuola. Per iscriversi e per ottenere l'attestato basterà compilare il seguente modulo on line: <https://goo.gl/forms/hCSV71EzGgBEKf82> (copiare e incollare su google-chrome) entro **giorno 15 febbraio 2018**.

Il Dirigente: *Angela Riggio*

Responsabile del procedimento: *Domenico Misiano*

Responsabile dell'istruttoria: *Mariateresa Bello*

0961734407

0961734488

Pec: [dracal@postacert.istruzione.it](mailto:dracal@postacert.istruzione.it); e-mail: [direzione-calabria@istruzione.it](mailto:direzione-calabria@istruzione.it) C.F.: 97036700793

Codice per la fatturazione elettronica: D9YGU9 per la contabilità generale, PLIB87 per quella ordinaria

Sito internet: [www.istruzione.calabria.it](http://www.istruzione.calabria.it)



Ministero dell'Istruzione, dell'Università e della Ricerca  
Ufficio Scolastico Regionale per la Calabria

**Programma:**

9.00	<b>Registrazione partecipanti</b>
9.30	<b>Apertura lavori e Saluti istituzionali</b>  <b>Dirigente Ufficio II USR Calabria – dr.ssa Angela Riggio</b> <b>Delegato del Rettore alla Didattica (UNICAL) – Prof. Francesco Scarcello</b> <b>Dip. Farmacologia e scienze della Salute e Nutrizione (UNICAL)- Prof.ssa Maria Luisa Panno</b>
10.00	<b>“ Introduzione al tema”</b>  <b>Dr.ssa Nunzia Mele “Associazione Insieme per Crescere”</b>  <b>“Il cervello, l’Organo di Apprendimento, è un Organo Chimico”</b>  <b>Dr.ssa Teresa Ting – Dip.to Chimica e Tecnologie Chimiche UNICAL</b>
10.30	<b>“ Il microbioma intestinale...una Fabbrica Chimica”</b>  <b>Dr. Massimo Caliendo-Biologo Nutrizionista Spec. Patologia Clinica</b>  <b>Preside la sessione plenaria il Prof. Luigi Morrone</b>
12.30-13.00	<b>Sessione “Questions and Answers”</b>

Si allega locandina dell’evento e si ringrazia per la consueta collaborazione.

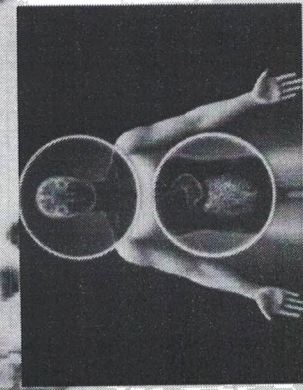
IL DIRIGENTE  
Angela Riggio



Firmato digitalmente da  
RIGGIO ANGELA  
C=IT  
O=MINISTERO ISTRUZIONE  
UNIVERSITA' E  
RICERCA/80185250588

Il presente documento è firmato digitalmente ai sensi  
e per gli effetti del c.d. Codice dell’Amministrazione Digitale e norme ed esso connesse

SEMINARIO

**MANGIARE BENE...  
...STUDIARE MEGLIO**

**Un seminario per capire  
il ruolo del microbioma  
intestinale per la salute  
fisica e cognitiva**

**Giovedì 22 Febbraio 2018  
9:30 - 13:00**

**Aula Magna UNICAL**

**9:00 Registrazione Partecipanti**

**9:30 Saluti**

- **Dr.ssa A. Riggio** Ufficio Scolastico Regionale
- **Prof. F. Scarcello** Delegato del Rettore alla Didattica (Unical)
- **Prof.ssa M.L. Panno** Dip. Farmacia e Scienze della Salute e della Nutrizione (Unical)\*\*
- **10:00** Introduzione al tema
- **Dr.ssa N. Mele** Associazione Insieme per Crescere
- **Dr.ssa T. Ting** Dip. Chimica e Tecnologie Chimiche (Unical):  
*Il Cervello, l'Organo di Apprendimento, è un Organo Chimico*

**10:30 SESSIONE PLENARIA**

**Dr. M. Caliendo**

**Il Microbioma Intestinale...  
...una Fabbrica Chimica**

Biologo Nutrizionista Spec. Patologia Clinica

Presidente Prof. L. Morrone

Coordinatore CdL Magistrale in Scienze della Nutrizione\*\*

**12:30 - 13:30: Sessione «Questions and Answers**

SEMINARIO

**MANGIARE BENE...  
...STUDIARE MEGLIO****RAZIONALE DEL SEMINARIO**

Con la fretta della vita quotidiana, diventa sempre più difficile “cibarsi bene” e sempre più comodo mangiare “cibo facile”, una tendenza che ci sta portando verso una alimentazione scorretta che non solo contribuisce al sovrappeso e ad uno squilibrio del nostro metabolismo, ma altera anche il nostro umore.

Recenti ricerche rivelano che la flora batterica intestinale produce delle sostanze che influiscono sul nostro stato cognitivo. Secondo la composizione e la salute del microbioma intestinale potremmo essere più stanchi o più attivi, più facilmente distratti o molto attenti.

Poiché ogni persona è un organismo biologico *in continuum*, non sorprende che esista un “asse collegante” fra l'intestino e il cervello - chiamato the **Gut Brain Axis (GBA)**.

Chi ha bisogno di uno stato cognitivo ottimizzato per studiare e apprendere deve capire come ottimizzare lo stato del proprio microbioma intestinale. Il seminario vuole divulgare tale informazione ad un pubblico laico:

- Insegnanti e dirigenti scolastici che interagiscono con cervelli che apprendono;
- Gli studenti universitari, che, spesso lontano da casa, mangiano in modo poco proficuo per lo studio;
- I medici sensibili alla necessità di dare informazioni ai propri pazienti sul fatto che il buon umore inizia con la buona alimentazione;
- Chiunque abbia bisogno di uno sano GBA!

**Prenotazione:**

Compila il modulo online  
entro il giorno 19 Febbraio 2018.

Al modulo si accede attraverso il  
seguente

link o il QR-CODE.

<http://bit.ly/22Feb2018Unical>



**Da:** Direzione Calabria - Ufficio 2 <DRCAL.Ufficio2@istruzione.it>  
**Inviato:** venerdì 9 febbraio 2018 09:44  
**A:** Elenco scuole della Calabria  
**Cc:** Riggio Angela; teresating.1@gmail.com  
**Oggetto:** Seminario: MangiareBeneStudiareMeglio "Mangiare bene...studiare meglio" per capire il ruolo del microbioma intestinale per la salute fisica e cognitiva – giovedì 22 febbraio 2018, ore 9.30 -13.30- Aula Magna UNICAL Rende (CS). Scadenza 18 febbraio 2018

**Allegati:** MangiareBeneStudiareMeglio\_UNICAL.pdf; MIUR.AOODRCAL.REGISTRO UFFICIALE(U).0001866.26-01-2018.pdf

Si ritrasmette la nota in oggetto, con l'allegata locandina per comunicare che la scadenza per le iscrizioni viene prorogata al 18 febbraio 2018.

Cordiali saluti

USR Calabria

Ufficio II

Ordinamenti scolastici-Parità scolastica-Prove INVALSI-Relazioni con altri Enti-Formazione Personale Scuola presso USR di Catanzaro