



Formazione ECM

UNIVERSITÀ DEGLI STUDI DI TORINO

Provider: Università degli Studi di Torino - (ID 173)

LIFESTYLE MEDICINE:

nuovi approcci interdisciplinari per curare la depressione

Obiettivo n°10 - Epidemiologia - prevenzione e promozione della salute – diagnostica – tossicologia con acquisizione di nozioni tecnico-professionali

Università degli Studi di Torino – Campus didattico di Medicina – aula 302 - Via Marengo, 32 - Torino

17 MAGGIO 2022

| 14.00 - 15.45 | La depressione: non solo una questione di "umore" Moderatori: E. Ghigo, G. Geminiani | Relatori |
|---------------|--|----------------------------|
| 14.00 – 14.15 | Introduzione ed obiettivi dell'evento | L. Ostacoli, A. Rainoldi |
| 14.15 – 14.45 | Il rapporto corpo-mente | L. Ostacoli |
| 14.45 – 15.15 | Le alterazioni del sonno come causa e conseguenza | A. Cicolin |
| 15.15 – 15.45 | Depressione e metabolismo: una relazione bidirezionale | F. Broglio |
| 16.15 - 18.00 | La necessità di un intervento globale coordinato quale presupposto di efficacia Moderatori: S. Bo, F. Broglio, G. Massazza | Relatori |
| 16.15 - 16.45 | L'approccio PNEI | G. Abbate Daga |
| 16.45 - 17.15 | Nutrizione e depressione: quali evidenze dalla letteratura scientifica | F. Biorci |
| 17.15 - 17.45 | L'approccio motorio: respiro e movimento | A. Lafdaigui |
| 17.00 - 18.00 | Conclusioni del corso VERIFICA ECM* | G. Abbate Daga, F. Broglio |

*La verifica ECM può essere compresa nel TEMPO ore formative nella misura del 10% sul totale delle ore

TOTALE ORE DELL'INIZIATIVA FORMATIVA

3 ORE E 30 MINUTI

RAZIONALE

Il corpo è lo strumento che la vita ci dona per suonare la nostra musica. Più impariamo a conoscere, accordare e lasciar risuonare il nostro strumento, più possiamo, per il nostro piccolo pezzo, contribuire a rendere più armonica la sinfonia della vita.

Un recente rapporto dell'Organizzazione Mondiale della Sanità ha classificato la Depressione come il maggior contributore alla disabilità globale, con un grande impatto sulla qualità della vita delle persone (Lepine e Briley, 2011)

In una ampia percentuale % delle persone tende ad avere un percorso cronico con ricadute ripetute nel tempo. Nelle forme meno gravi incide sull'autostima, la realizzazione personale, l'efficienza lavorativa e la qualità relazionale. Le cure sono spesso effettuate in modo scisso tra visioni orientate prevalentemente sulla farmacologia o sulla psicologia, nonostante le linee guida suggeriscano un intervento integrato (NICE, 2020; CANMAT, 2016; APA, 2019). Di fronte ad un fenomeno così diffuso è necessario aprire lo sguardo, vederlo nelle sue varie componenti ponendo il centro sui meccanismi fisiologici di resilienza e dare ampio spazio alla prevenzione, primaria e secondaria. L'evidence based mostra chiaramente il ruolo degli stili di vita, i loro effetti sugli aspetti metabolici, psichici e sociali, restituendogli un valore essenziale nel processo di prevenzione e cura, nonostante siano strategie spesso trascurate e sottoutilizzate nella gestione della depressione. Diversi studi hanno messo in luce un'associazione tra stili di vita

salutari e la riduzione del rischio di depressione (Schuch et al., 2018; Ljungberg et al. 2020; Dishman et al., 2021; Dale et al., 2019). Inoltre, l'esercizio fisico regolare e una corretta alimentazione rappresentano modalità integrative efficaci per alleviare alcune forme di depressione (Cooney et al., 2013; Rebar et al., 2015; Firth et al., 2019), esercitando il loro effetto attraverso molteplici pathway biologici e psicosociali, tra cui la riduzione dell'infiammazione (Kandola et al., 2019; Zhu et al., 2020).

Obiettivo della formazione è presentare un modello che integra questi aspetti partendo dalle singole aree, psichica, metabolica, respiro e movimento, sonno, alimentazione, per aiutare a costruire un progetto che ponga al centro la persona e non solamente il suo disturbo.

➤ **Responsabili Scientifici:**

Prof. Giovanni ABBATE DAGA

Prof. Luca OSTACOLI