



*Fondazione Università Popolare di Torino a.a. 2020/2021*

## **STILI DI VITA PER LA SALUTE DELL'UOMO E DEL PIANETA** **Strumenti per riequilibrarci e interagire con l'ambiente che ci circonda**

A cura di

**Mano Maria Piera e Cuscunà Cristina**

Martedì ore 21.00-22.30

### **Presentazione e introduzione corso**

- 27/10/2020 Quello che ci dicono sulla salute: come orientarsi tra verità e fake news
- 03/11/2020 Tra il dire e il fare... perchè è così difficile cambiare? (1)
- 10/11/2020 Tra il dire e il fare... perchè è così difficile cambiare? (2)

### **I meccanismi della salute dell'uomo**

- 17/11/2020 Il ruolo terapeutico della restrizione calorica
- 24/11/2020 Flora batterica intestinale e l'interazione con l'ambiente esterno
- 01/12/2020 Sovrappeso e salute
- 15/12/2020 Stato infiammatorio: cause ed effetti
- 22/12/2020 Antropologia alimentare
- 12/01/2021 Epidemie e antibiotico-resistenza
- 19/01/2021 Linee guida degli organismi della salute: la corretta composizione del pasto (1)
- 26/01/2021 Linee guida degli organismi della salute: la corretta composizione del pasto (2)
- 02/02/2021 Cucina salutare: l'equilibrio della flora batterica
- 16/02/2021 Dieta stagionale: colori e sapori
- 23/02/2021 Impariamo a interpretare le etichette
- 02/03/2021 Cibi confezionati e cibi freschi

### **Attività motorie**

- 09/03/2021 Attività motoria e salute
- 16/03/2021 Le basi del movimento: la postura (1)
- 23/03/2021 Le basi del movimento: la postura (2)

### **I meccanismi della salute del pianeta**

- 30/03/2021 Inquinamento e cibo
- 06/04/2021 L'orto sinergico integrato
- 13/04/2021 La natura fa da sé: erbe spontanee
- 20/04/2021 La natura fa da sé: fitoterapia e integratori
- 27/04/2021 Pratiche e prodotti ecosostenibile
- 04/05/2021 Cosmesi e salute

### **Creatività**

- 11/05/2021 Creatività e salute

### **Stili di vita**

- 18/05/2021 Biodiversità e trasgressioni benefiche
- 25/05/2021 Equilibrio e benessere psicologico