

# INFIAMMAZIONE E SARCOPENIA



La composizione corporea negli anziani presenta sostanziali variazioni che si sono verificate con il passare degli anni. La propensione ad aumentare la massa grassa con l'età è aggravata dalla tendenza mondiale verso l'obesità e verso il diabete. Parallelamente, l'invecchiamento comporta una riduzione della massa muscolare scheletrica, definita sarcopenia senile. Le pessime abitudini degli ultimi decenni sono caratterizzate da tre elementi: eccessivo introito calorico, alimentazione povera di nutrienti e ricca di "cibi spazzatura" e sedentarietà. Questa combinazione di fattori, associata ad altri elementi, contribuisce all'insorgenza dell'obesità sarcopenica, in cui "convivono" un eccesso di massa grassa e una riduzione della muscolatura scheletrica. Sono presenti anche importanti fenomeni

## SEDI E DATE

### CAGLIARI - 13 OTTOBRE 2018

CAESAR'S HOTEL

Via Charles Darwin, 2/4 - Tel. 070.30.47.68

### CESENA - 27 OTTOBRE 2018

UNAWAY HOTEL CESENA NORD

Via Dismano, 5137 - Tel. 0547.31.30.07

### S. GIULIANO TERME (PI) - 1 DICEMBRE 2018

HOTEL BAGNI DI PISA

Largo Percy Bysshe Shelley, 18 - Tel. 050.88.501

### PREGANZIOL (TV) - 30 MARZO 2019

HOTEL CRYSTAL

Via Baratta Nuova, 1 - Tel 0422.63.08.13



### ORARI:

9.00 - 13.00 | 14.00 - 17.00

di infiammazione cronica silente, di basso grado e di stress ossidativo, con marcato accumulo di grasso nei muscoli. Per i pazienti affetti da obesità sarcopenica è spesso utile un approccio che tenda a ripristinare le normali funzioni fisiologiche piuttosto che ricorrere alla somministrazione di farmaci. Una soluzione naturale viene proposta dalla Medicina Funzionale Regolatoria: modulare il sistema neurovegetativo e il sistema endocrino, combattere l'infiammazione cronica, lo stress ossidativo e rimuovere i campi di disturbo (stressor). Tutto questo si realizza tramite diverse modalità terapeutiche: nutrizione funzionale, esercizio fisico mirato, impiego di nutraceutici e fitoterapici, tecniche di modulazione neurovegetativa e miglioramento delle connessioni psiche-soma.

### CORSO GRATUITO PER I SOCI SIMF

Quota corso NON SOCI: € 30,00 (IVA inclusa)

\*\*Quota associativa SIMF valida per un anno:  
€ 50,00 (include 4 corsi gratuiti)

- **TUTTI I CORSI VERRANNO ATTIVATI AL RAGGIUNGIMENTO MINIMO DI 15 ISCRITTI.**
- Per motivi organizzativi è pertanto indispensabile l'iscrizione, confermata da pagamento anticipato della quota, almeno 20 giorni prima della data dell'evento.
- **Per iscrizioni:**  
Fax 039.5788057 - federica.biffi@simf.it · www.simf.it
- **Modalità di pagamento:** vedi norme generali e iscrizioni a fondo libretto