

# Sano come un pesce



Responsabile Scientifico: Rosalba Muratori

## RAZIONALE

Una incursione spazio temporale nel tempio del cibo sano e della salute: sotto il segno del pesce azzurro, sabato 11 maggio prenderà il via il SARDAY.

Sul molo e negli spazi limitrofi, presso l'antica borgata marinara di Mondello (Palermo), si svolgerà una giornata dedicata alla promozione e valorizzazione di prelibati abitanti del mare come sardine, sgombrì, palamite, alici, costardelle, spratti e ancora maccarelli e alacce, lampughe.

La ricetta dell'evento prevede iniziative dai numerosi risvolti ludici e salutistici.

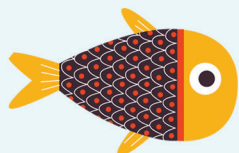
Il pesce azzurro è una insostituibile fonte di omega -3, ingrediente base della dieta mediterranea, riconosciuta a livello planetario come migliore modello alimentare.

Questo evento formativo sarà l'occasione anche per rivisitare il rapporto fra la terra ed il mare, scoprendo che una pesca ecosalutare è possibile e che i pescatori un tempo sono stati depositari della combinazione vincente fra gusto e vivere sano, in armonia con la natura ed i suoi attori, formula oggi più attuale e necessaria che mai.

Nella piramide alimentare sono elementi preziosi l'olio di oliva, cereali e farine da cui si ricavano pasta, pane e derivati, che si coniugano, producendo la buona tavola, con l'attività fisica, la convivialità, la stagionalità dei prodotti - rigorosamente locali e se possibile a chilometro zero.

Altro obiettivo del corso informare/formare e promuovere la pesca ecosostenibile ed economicamente vantaggiosa, legata alla tracciabilità e certificazione del pescato e della sua lavorazione, conservazione e consumazione.

In questo contesto si inserisce il progetto UN MARE DI SALUTE dedicato, con iniziative divulgative, formative e di promozione della salute, alle popolazioni a rischio per sensibilizzarne il raggiungimento di target di benessere psico-fisico e alimentare attraverso l'aiuto di un team di diverse professionalità che in collaborazione tra di loro lavorano per ridurre i rischi su larga scala.



## PROGRAMMA

Ore 08,30 *Iscrizione dei partecipanti*

Ore 09,00 **Saluti delle Autorità**  
Prof. Leoluca Orlando, Prof. Roberto Lagalla  
Avv. Ruggero Razza, Prof. Fabrizio Micari  
Dott. Dario Cartabellotta, Prof. Salvatore Amato  
Dott. Giulio Francese, Dott. Angelo Bonanno  
Dott.ssa Carola Vicari

### Apertura dei lavori e Presentazione del corso

## I SESSIONE

Moderatore: Marcello Romano

Ore 09,30 **TUTTO IL BENE DEL PESCE AZZURRO**  
Andreina Bruno

Ore 10,00 **TAVOLA ROTONDA  
PESCE AZZURRO:  
COME PROMUOVERE SALUTE, SOSTENIBILITA'  
ECONOMICA ED AMBIENTALE**

Modera: Silvana Polizzi  
A. Bonanno, D. Cartabellotta, G. Catania, A. Darawsha  
R. Lagalla, G. Marano, G. Merlino, G. Montalto, R. Razza

Ore 11,30 **RISCHIO CARDIOMETABOLICO:  
TRA TERRA E MARE**  
Lydia Giannitrapani, Angelo Maria Patti

Ore 12,00 **OMEGA 3 E SALUTE CEREBRALE:  
DALLA PREVENZIONE ALLA CURA**  
Tommaso Piccoli

Ore 12,30 **OMEGA 3 E SALUTE DELL'OSSO:  
DALLA PREVENZIONE ALLA CURA**  
Chiara Brucato

Ore 13,00 **ESISTONO REAZIONI AVVERSE AL PESCE?  
FRA INTOLLERANZE ED ALLERGIE**  
Carina Gabriela Uasuf

Ore 13,45 **Discussione Interattiva**

Ore 14,00 **LUNCH**

## II SESSIONE

Moderatore: Rosalba Muratori

Ore 15,00 **DAL MARE ALLA TAVOLA COMINCIANDO DALLA  
SICUREZZA NELLA LAVORAZIONE E CONSERVAZIONE  
DEL PESCE AZZURRO**  
Maria Grazia Todaro

Ore 15,30 **GESTIRE LA PESCA E L'IMPATTO  
SULL'ECOSISTEMA MARE**  
Rossella Ferreri

Ore 16,00 **PRESCRIVIBILITA' DEGLI OMEGA 3:  
QUANDO COME E PERCHE'**  
Dalila Fernandez

Ore 16,30 **Discussione Interattiva**

Ore 17,00 **Take Home Message**

Ore 17,15 **Compilazione questionario ECM**

Ore 17,30 **Chiusura dei lavori**

