LIFESTYLE, DIET, WINE & HEALTH CONGRESS 2025
PER DUE GIORNI, ROMA AL CENTRO DEL DIBATTITO INTERNAZIONALE
SU NUTRIZIONE, PREVENZIONE E QUALITÀ DELLA VITA

Roma, 26 marzo 2025 – Quali strategie alimentari possono contrastare l'epidemia di obesità? In che modo la nutrizione influisce sull'invecchiamento cellulare? Quali sono le evidenze più recenti sul rapporto tra dieta e malattie cardiovascolari? A queste e molte altre domande risponderanno i massimi esperti mondiali di nutrizione, medicina e salute pubblica, riuniti a **Roma dal 26 al 28 marzo** per il **Lifestyle, Diet, Wine & Health Congress 2025** (www.lifestyle-wine-congress.com).

Giunto alla sua seconda edizione, il congresso, promosso da **Wine Information Council (WiC), IRVAS (Istituto per la Ricerca sul Vino e la Salute)** e **Wine in Moderation (WiM)**, è un appuntamento di riferimento per la comunità scientifica internazionale. L'evento offrirà un **confronto di alto livello sulle connessioni tra alimentazione, stile di vita e prevenzione delle principali patologie croniche della nostra epoca**, tra cui obesità, malattie cardiovascolari, diabete e tumori.

«*L'alimentazione e lo stile di vita giocano un ruolo cruciale nella prevenzione delle malattie croniche, oggi tra le principali sfide per la salute pubblica* – sottolinea il **Prof. Attilio Giacosa**, **Presidente IRVAS** –. *Il Lifestyle, Diet, Wine & Health Congress nasce con l'obiettivo di offrire un confronto basato sulle evidenze più aggiornate, promuovendo un approccio multidisciplinare che integri nutrizione, medicina preventiva e comunicazione scientifica. Solo attraverso il rigore della ricerca possiamo fornire strumenti concreti per orientare scelte consapevoli, superando estremismi e disinformazione*».

L'importanza della nutrizione nella prevenzione delle malattie sarà al centro del dibattito, con un'attenzione particolare agli **effetti della dieta sulla longevità e sulla salute metabolica**. Il congresso approfondirà il ruolo dell'alimentazione nella regolazione dell'epigenetica e nella modulazione del microbiota intestinale, elementi sempre più centrali nella ricerca scientifica. Tra i modelli alimentari, la **Dieta Mediterranea** continua a essere riconosciuta per i suoi effetti benefici sulla salute e sulla qualità della vita. «*Da decenni la ricerca dimostra che la Dieta Mediterranea è il modello più efficace per la prevenzione delle malattie cardiovascolari e metaboliche, grazie alle sue proprietà antinfiammatorie e antiossidanti* – afferma il **Prof. Ramon Estruch, Department of Internal Medicine, Hospital Clínic Barcellona** – . *Tuttavia, è fondamentale continuare a studiarne le componenti e il loro impatto sulla salute, per fornire raccomandazioni sempre più precise e basate su dati solidi. Per questo, il Congresso sarà un'opportunità straordinaria per condividere le più recenti scoperte e promuovere un approccio alla nutrizione fondato sulla scienza e non sulle mode alimentari*».

Oltre a esplorare l'impatto della dieta sulla salute, il congresso affronterà un aspetto cruciale della ricerca nutrizionale: l'**affidabilità e la metodologia degli studi scientifici**. La continua evoluzione degli strumenti di ricerca richiede approcci sempre più rigorosi per garantire risultati solidi e riproducibili. «*Un approccio equilibrato alla salute si fonda su evidenze scientifiche solide, su una comunicazione chiara e su raccomandazioni pratiche* – dichiara **Ursula Fradera, Wine**

Information Council –. *Numerosi studi mostrano che la combinazione di una dieta sana, attività fisica regolare e un consumo moderato di tutti gli alimenti, nel contesto di uno stile di vita salutare, può contribuire significativamente al benessere e alla prevenzione delle malattie croniche. Proprio per questo, nella prima edizione del congresso, tenutasi a Toledo nel 2023, abbiamo lanciato la Lifestyle Matters Declaration, un documento che promuove un approccio scientifico, equilibrato e responsabile alla salute e alla qualità della vita. L'edizione di quest'anno rappresenta un'importante occasione per proseguire su questa strada, offrendo ai professionisti strumenti concreti per informare correttamente il pubblico e favorire scelte consapevoli e sostenibili*».

Su questa linea si inserisce anche l'intervento del **Prof. Giuseppe Poli, Professore onorario di Patologia Generale all'Università di Torino**, che richiama l'attenzione sui meccanismi biologici alla base delle principali patologie croniche: «*Oggi sappiamo che stress ossidativo e infiammazione cronica di basso grado sono alla base di molte delle patologie più diffuse, come diabete, tumori e malattie cardiovascolari. Per questo, uno stile di vita sano non può prescindere da alcuni pilastri fondamentali: alimentazione equilibrata, attività fisica regolare, qualità del sonno e, in alcuni casi, moderata restrizione calorica. Questi fattori, se combinati in modo sinergico, contribuiscono a modulare i processi infiammatori e a rallentare l'invecchiamento cellulare, favorendo una longevità sana. È quindi essenziale promuovere maggiore consapevolezza sul ruolo cruciale delle scelte quotidiane nella prevenzione, attraverso un'informazione corretta e strumenti concreti che aiutino le persone ad adottare comportamenti sostenibili nel tempo*».

Il **ruolo della comunicazione** sarà un altro punto chiave del congresso. «*Quando si parla di alimentazione e salute, la responsabilità della comunicazione è cruciale* – afferma **Sandro Sartor, Wine in Moderation** –. *Il dibattito sul consumo di vino, in particolare, è spesso caratterizzato da posizioni contrapposte, che talvolta non riflettono pienamente il quadro delle evidenze scientifiche disponibili. Per questo è importante promuovere un'informazione equilibrata, fondata su dati concreti, che tenga conto della ricerca e valorizzi il principio della moderazione. Il Lifestyle, Diet, Wine & Health Congress rappresenta un'occasione preziosa per approfondire questi temi con trasparenza e rigore, contribuendo a una maggiore consapevolezza individuale*».

Per l'ampia partecipazione di esperti internazionali e il valore dei temi affrontati, questa edizione del Lifestyle, Diet, Wine & Health Congress si conferma un evento di riferimento per la comunità scientifica, offrendo una piattaforma di dialogo tra ricerca, medicina e salute pubblica. Un'occasione unica per scienziati, medici, nutrizionisti e istituzioni sanitarie di confrontarsi sulle prospettive future della prevenzione, delineando strategie fondate sulla ricerca di qualità e su un approccio multidisciplinare.

Per maggiori informazioni:
Ufficio Stampa GOLIN Italy
friccitiello@golinitaly.com