

Settimana del cervello 2014  
**ALIMENTAZIONE E CERVELLO**  
incontri per riflettere sul cibo e nutrire i nostri pensieri

10-14 marzo 2014  
Circolo dei Lettori, Via Bogino 9 – Torino

La Settimana del Cervello 2014 a Torino è promossa da CentroScienza Onlus, in collaborazione con NIT Centro Interdipartimentale in Neuroscienze dell'Università di Torino, Dottorato in Neuroscienze dell'Università di Torino e Circolo dei Lettori della Regione Piemonte.

Con il sostegno della Compagnia di San Paolo e il contributo della Regione Piemonte e della DANA Foundation.

La rassegna si svolge nell'ambito di un progetto internazionale promosso dalla Dana Alliance for Brain Initiatives - [www.dana.org/brainweek](http://www.dana.org/brainweek) - [www.centroscienza.it](http://www.centroscienza.it)

*Lunedì 10 marzo ore 21.00 Sala Grande*

Aldo Fasolo - Dipartimento Scienze della Vita e Biologia dei Sistemi dell'Università di Torino

Davide Scabin - Chef multistellato del ristorante Combal.zero di Rivoli

**NEUROGASTRONOMIA**

il dialogo fra un neurobiologo e un grande chef

“Neurogastronomia: come il cervello crea il sapore”, il saggio di un celebre fisiologo, Gordon Shepherd, sarà la chiave per entrare scientificamente nella mitologia del CIBO e rispondere, in un fitto dialogo tra un neurobiologo e uno chef, come un piatto possa divenire buono, seducente, irresistibile, indimenticabile.

Uno dei protagonisti è l'olfatto: mentre mangiamo, il cervello modella gli odori, con l'aiuto degli altri sensi costruisce la percezione del sapore.

I sapori e gli odori hanno inevitabilmente anche un impatto comportamentale, medico e sociale (non solo a tavola).

**Aldo Fasolo**, Dipartimento Scienze della Vita e Biologia dei Sistemi dell'Università di Torino, è membro dell'Accademia Nazionale dei Lincei e dell'Accademia delle Scienze di Torino, dove è Direttore della Classe di Scienze fisiche, matematiche e naturali.

**Davide Scabin**, artefice e ideologo del Combal.zero di Rivoli (due stelle Michelin), è considerato dalla critica internazionale uno dei più dotati interpreti della cucina di ricerca. Da oltre vent'anni inventa e propone nuovi scenari gastronomici dove il livello qualitativo altissimo è accompagnato da continue sorprese sul piano della variazione dello stile e dell'abbinamento di sapori e ingredienti.

*Mercoledì 12 marzo ore 18.00 Sala Grande*

Federico Amianto - Dipartimento di Neuroscienze Rita Levi Montalcini  
dell'Università di Torino.

### **FANTASMI DEL CIBO**

come e perché la mente crea le distorsioni dei disturbi del comportamento alimentare

I Disturbi del Comportamento Alimentare (DCA) sono oggi notevolmente diffusi tra i giovani e tendono a diventare sempre più frequenti. Anoressia, Bulimia e Disturbo da Alimentazione Incontrollata causano grandi sofferenze, rischi importanti per la salute fisica, inclusi rischi d'inabilità, e mortalità superiore a qualsiasi altro disturbo psichiatrico. I sintomi sono alimentari, ma le ragioni riguardano una complessa alterazione del funzionamento mentale che da pochi anni viene affrontata con successo nella psicoterapia affiancata al supporto nutrizionale. Le ricerche su insorgenza, sviluppo e cura dei disturbi del comportamento alimentare sono molto attive e coinvolgono le neuroscienze. Rivestono un ruolo cruciale le ultime acquisizioni sui neuroni specchio, la "sintonizzazione intenzionale" e le esplorazioni dell'attaccamento con la risonanza magnetica funzionale. Promettenti per il futuro sono le ricerche sul ruolo della famiglia e le nuove prospettive terapeutiche con la TMS (stimolazione magnetica transcranica).

**Federico Amianto**, MD, Psichiatra, Psicoterapeuta, Dirigente responsabile dell'Ambulatorio del Centro Pilota Regionale per i DCA del Dipartimento di Neuroscienze dell'Università di Torino. È docente della Scuola di Psichiatria dell'Università di Torino. conduce studi sugli aspetti psicobiologici della personalità e sul brain-imaging negli Eating Disorders.

*Giovedì 13 marzo Sala Grande ore 18*

Andrea Pezzana, Direttore della Struttura di Nutrizione Clinica dell'Ospedale S. Giovanni Bosco di Torino

Riccardo Torta, del Dipartimento di Neuroscienze *Rita Levi Montalcini* dell'Università di Torino

### **PSICOLOGIA DEL TIRAMISÙ**

Dall'alimentazione alla cura della depressione

Il cervello ha guidato le nostre scelte alimentari per migliaia di generazioni, tra istinti innati e comportamenti acquisiti, contribuendo allo sviluppo della cultura e al miglioramento della qualità di vita. Patologie come obesità, diabete di tipo 2, malattie neurodegenerative e alcuni tipi di tumore trovano nello stile di vita e nel cibo una delle cause principali e insieme una possibilità di prevenzione e di cura. Il cibo può anche favorire o contrastare un alterato tono dell'umore, e può influenzare le nostre scelte alimentari, anche nel tentativo di autocurarsi. Per esempio i carboidrati possono interagire attraverso i neurotrasmettitori, analogamente agli acidi grassi omega 3. Gli alimenti possono inoltre influire sui meccanismi infiammatori, anch'essi coinvolti nella depressione e nello stress, come succede nella produzione di citochine che influenzano il tono dell'umore, nonché la risposta del sistema vagale, mediatore fra intestino e cervello. Una corretta dieta può dunque rappresentare uno strumento naturale, non invasivo e di "spending review" a supporto della salute anche del cervello.

**Andrea Pezzana** è Direttore della Struttura di Nutrizione Clinica dell'Ospedale S. Giovanni Bosco (Torino) e Coordinatore della Rete dietologica piemontese. Docente di Nutrizione all'Università di Torino e di Pollenzo, studia i temi della nutrizione preventiva (cibo e salute, ambiente e sostenibilità) e della nutrizione clinica.

**Riccardo Torta**, Professore di Psicologia Clinica presso il Dipartimento di Neuroscienze, è Direttore della Psicologia Clinica e Oncologica della Città della Salute e della Scienza di Torino. Si occupa degli aspetti emozionali delle patologie organiche dal punto di vista biologico, emozionale e sociale.

*Venerdì 14 marzo Sala Gioco ore 18*

Federico Balzola, della Città della Salute e della Scienza di Torino

### **DALLA PANCIA ALLA TESTA**

batteri intestinali, cibo e cervello

Nel nostro intestino esiste un corpo aggiuntivo costituito da una popolazione di batteri (e dei loro prodotti di scarto) chiamato microbioma umano, in grado di interagire con il nostro organismo in molti processi metabolici e immunologici. Sono oltre 300 miliardi i batteri che lo costituiscono, in grado di esprimere una quantità di geni superiore di circa 100 volte quella del genoma umano. Rappresentano quindi un organo dinamico, in grado di mutare continuamente durante le fasi della nostra vita, da individuo a individuo ma anche in base a che mangiamo e dove viviamo. È un complesso sistema interattivo evolutosi con noi per milioni di anni. Questo equilibrio sembra essere mutato negli ultimi 10.000 anni, da quando alimenti “nuovi” (derivati del latte e del grano) sono entrati nella nostra dieta permettendo la stanzialità e la rapida evoluzione sociale e culturale. Cambiamenti ambientali ancora più recenti (disponibilità di cibo, igiene, antibiotici, parto cesareo ecc.) hanno ulteriormente condizionato il microbioma umano mostrando per la prima volta in modo scientifico relazioni tra alcuni alimenti e funzioni cerebrali già segnalate da Ippocrate nel 460 a. C.

**Federico Balzola** è medico chirurgo specialista in gastroenterologia ed endoscopia digestiva. Si occupa di epatopatie e trapianto epatico presso la terapia intensiva epatologica della Città della Salute e della Scienza di Torino. Ha affinato i propri studi a Londra e si occupa di progetti di ricerca sulle interazioni fra intestino e disturbi comportamentali come l'autismo.

