



UNIVERSITATEA DIN CRAIOVA
FACULTATEA DE HORTICULTURĂ



Alimente, nutriție și sănătate



WORKSHOP

1 noiembrie 2019

Aula "Mihai I" al României

Sănătatea este mult mai mult decât absența bolii, este o calitate pozitivă care reliefează starea de bine fizică, socială, intelectuală, emoțională și spirituală. Legăturile dintre alimentele pe care le consumăm, substanțele nutritive pe care le furnizează și sănătatea noastră sunt complexe și au consecințe de anvergură pentru indivizi și societate. Unele dintre cele mai importante amenințări asupra sănătății în etapa actuală sunt reprezentate de bolile cronice – bolile de inimă, accidentele vasculare cerebrale, cancerul, diabetul zaharat, obezitatea. Există dovezi științifice incontestabile că o mare parte dintre aceste boli pot fi prevenite sau apariția lor poate fi întârziată prin câteva modificări ale stilului de viață, constând, în esență, în adoptarea unei alimentații sănătoase (echilibrată, cu suficiente fructe și legume și cu puține dulciuri, grăsimi, sare și alimente înalt procesate) și în creșterea nivelului de activitate fizică.

Workshop-ul *Alimente, nutriție și sănătate* își propune să reunească specialiști din domeniul nutriției umane, medicinei, farmaciei, sociologiei și industriei alimentare, pentru a promova un dialog privind incidența crescută a bolilor ce pot fi corelate dezechilibrelor alimentare, rolul esențial pe care alimentația sănătoasă îl are în prevenirea multor afecțiuni, principiile care stau la baza unei alimentații corecte și a unui stil de viață mai sănătos.

PROGRAM

9,00-9,30 – Înregistrarea participanților. Coffee break

9,30-9,45 – Deschiderea workshopului

Prof.univ.dr. Sina Cosmulescu – Decan – Facultatea de Horticultură

9,45 – 12,30 - Conferințe

• **PRINCIPIILE ALIMENTAȚIEI SĂNĂTOASE – CE ȘTIM ȘI CE NU ȘTIM**

Prof.univ.dr. Taina Avramescu, Universitatea din Craiova, Facultatea de Educație Fizică și Sport

• **OBEZITATEA – DESCRIERE GENERALĂ, CAUZE ENDOCRINE ȘI PREVENȚIE**

Dr. Cristiana Răileanu, medic specialist endocrinolog

• ***THEAE FOLIUM* – IMPLICAȚII TERAPEUTICE**

Conf.univ.dr. Bejenaru Ludovic, Universitatea de Medicină și Farmacie din Craiova, Facultatea de Farmacie

• **“McDONALDIZAREA” SOCIETĂȚII – DE LA ANALIZA DATELOR SECUNDARE LA STUDIILE EMPIRICE**

Lector univ.dr. Gabriela Motoi, Universitatea din Craiova, Facultatea de Științe Sociale

• **CONSUMUL DE VIN - BENEFICII ȘI RISCURI PENTRU SĂNĂTATE**

Conf.univ.dr. Constantin Băducă, Universitatea din Craiova, Facultatea de Horticultură

• **ALIMENTAȚIA PENTRU SPORTIVUL ÎNCEPĂTOR**

Elena Florescu, antrenor fitness/aerobic, Gorilla Gym Craiova

• **SPORT RECREATIV SAU PERFORMANȚĂ?**

Horațiu Paris, antrenor fitness/culturism/aerobic, Gorilla Gym Craiova

