

Programma Nutrizione e Nutraceutica Cardiovascolare:

Lezione 1: Anatomia Cardiovascolare

Il primo battito
Morfologia esterna
Morfologia interna
Il Sistema di Conduzione Elettrico

Lezione 2: Fisiologia cardiovascolare

Circolazione Interna
Forza di contrazione
Il Sistema di conduzione Elettrico

Lezione 3: Le arterie e l'endotelio

Visione Generale
Struttura della Arteria
L'Endotelio

Lezione 4: Le Principali Alterazioni Cardiovascolari

Lezione 5: Le malattie cardiovascolari

L'infarto cardiaco
L'ictus Cerebrale
La rivascolarizzazione

Lezione 6: L'aterosclerosi 4.0

Formazione della Placca Ateromasica

Lezione 7: Fattori di rischio tradizionali cardiovascolari

Lo studio di Framingham
Ipotesi patogenetiche sulla aterosclerosi
Teoria di Ross - Gosmet
Teoria di William - Taber
Considerazioni attuali
Le due cause principali : L'ipercolesterolemia e la Disfunzione endoteliale

Lezione 8: Cause di Ipercolesterolemia 1

Colesterolo alimentare
Fisiologia delle lipoproteine

Lezione 9: Cause di Ipercolesterolemia 2

Tutte le cause oggi riconosciute
Teoria della rigidità della membrana cellulare

Lezione 10: Cause di disfunzione endoteliale

Radicali liberi
Iperomocisteinemia
LDL ossidate
Ipertensione arteriosa

Lezione 11: Nutrizione e Nutraceutica Cardiovascolare

La nutrizione per la cura e la prevenzioni delle Malattie Cardiovascolari
Il Piatto CardioChef

Lezione 12: I Nutrienti ed il Cuore: meccanismi di azione

I cereali integrali
I Legumi
Il Pesce Azzurro
La Carne
Il Vino Rosso
Verdura e Frutta
Frutta secca
Olio Extravergine d'oliva
Il Pesce azzurro

Lezione 13: I Nutraceutici per il Benessere Cardiovascolare

Il ruolo della integrazione nutraceutica

Lezione 14: Piramidi Nutraceutiche per il supporto Cardiometabolico

Criteri di scelta dei nutraceutici

Lezione 15: Nutraceutici per il controllo dei Lipidi

Omega 3
Astaxantina
Fitosteroli
Fibra
Betaglucano

Lezione 16: Nutraceutici per la disfunzione Endoteliale

Antiossidanti

Vitamina B

Pycnogenolo

Lezione 17: Nutraceutici per il Controllo dei Fattori di Rischio Tradizionali

Ipertensione Arteriosa:

Magnesio

Resveratrolo

Diabete:

Cromo Picolinato

Ipovitaminosi D:

Vitamina D