



**Nutrizione, sonno e sport: tre alleati per la longevità. Dal microbioma al riposo, passando per l'attività fisica conosciamo le curiosità e strategie per scegliere con consapevolezza il proprio stile di vita in salute.**

## 21° SEMINARIO PER INSEGNANTI

di Scuole Primarie, Secondarie di I e II grado, Istituti Tecnici e Alberghieri  
*In presenza presso sala conferenze della Centrale del Latte di Torino, Via Filadelfia 220*  
*In modalità webinar attraverso il seguente link: (verrà comunicato in seguito)*

Torino, 10 marzo 2026 ore 14-18

*partecipazione gratuita su iscrizione tramite scheda allegata*

Obiettivo: in linea con i programmi didattici e i piani di prevenzione e salute la Centrale del Latte d'Italia con questo seminario intende promuovere attraverso la voce di esperti, per ciascuna tematica affrontata, la conoscenza del trinomio nutrizione – sonno - sport. Informazione e conoscenza diventano linee guida a corretti stili di vita

Da oltre vent'anni divulghiamo temi salutistici e la mission aziendale attraverso seminari dedicati all'educazione alimentare e ai corretti stili di vita, supportando gli insegnanti nel percorso educativo degli studenti. Con una comunicazione dinamica rendiamo attuali e accessibili argomenti legati al benessere.

Gli interventi dei nostri esperti in ambito medico-nutrizionale, psicologico e sportivo — insieme alla partecipazione dell'associazione AIC Associazione Italiana Celiachia Piemonte e AILI Associazione Italiana Latto Intolleranti — offriranno un confronto interattivo, proprio come un post social. Verrà approfondita la relazione tra salute intestinale e benessere psico-fisico, oltre all'importanza di sonno regolare e attività sportiva nei giovani come prevenzione.

Gli insegnanti potranno sfruttare al meglio le linee guida che emergeranno dal seminario per stimolare comportamenti virtuosi sia nei ragazzi che nelle famiglie.

**Patrocini morali concessi dalle seguenti istituzioni**

Con il patrocinio di



Con il patrocinio del Comune di Genova



## **PROGRAMMA e METODOLOGIA**

approccio interattivo, esperienze a confronto, strumenti pratici da applicare in classe

**ore 14.00 registrazione partecipanti**  
**ore 14.30 inizio – ore 18 chiusura lavori**

ore 14:30: **Saluti aziendali e istituzionali**

ore 14.40 **Stop alle Fake News! Celiachia e Lattosio in pillole.**

Domande & Risposte

*Lucia Fransos, Responsabile Area Food AIC Associazione Italiana Celiachia Piemonte*

*Maria Sole Facioni, Presidente ALLI Associazione Italiana Latto Intolleranti*

15:15 **Dall'intestino al cervello alla scoperta del microbiota e delle sue funzioni.**

Domande & Risposte

*Ilaria Cavecchia, Infettivologo e Pediatra, esperta in studio del microbiota. Responsabile del Centro di Microbiochimica Clinica dell'Ospedale Koelliker di Torino. TBC*

ore 15.45 **Latte fresco quando, per chi e perché: benefici per lo sport, il sonno e l'intestino. Consigli pratici per stare in forma mangiando bene, a scuola e in famiglia. Key messages.**

Domande & Risposte

*Elena Casiraghi, PhD. Divulgatrice scientifica, esperta in nutrizione sportiva. Docente Università degli Studi di Pavia. Docente Scuola dello Sport - Coni*

ore 16.15 Milk Break

ore 16.45 **Dormire bene per vivere meglio!**

**Consigli e buone pratiche per riposare bene.**

Domande & Risposte

*Enrico Rolla, psicoterapeuta cognitivo comportamentale. Founder Istituto Watson Torino.*

17.15 visita guidata per conoscere lo stabilimento della Centrale del Latte di Torino

ore 18.00 saluti e chiusura

***FOLLOW UP WEBINAR: LE RELAZIONI SARANNO SCARICABILI DAL SITO***  
***[www.centralelatte.torino.it](http://www.centralelatte.torino.it)***

***A fine seminario verrà consegnato (in presenza o via mail)***  
***a tutti i partecipanti un ATTESTATO di PARTECIPAZIONE***

**Per info e dettagli:** Segreteria Organizzativa Explan Relazioni Esterne tel. 338 9613315  
**[Patrizia Pallottino pallottino@explantorino.it](mailto:Patrizia.Pallottino@explantorino.it)**