



**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:

<https://events.teams.microsoft.com/event/b1f41b1c-403f-4784-9b77-0445b8088215@c675cf47-5d20-400e-a28b-1af467089e90>

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



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 AILI 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

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)