

Program III Konferencji Naukowej
„Medycyna stylu życia dla długowieczności. Blue Zone Inspiracje”
23-24 maja 2025 r., Poznań, Polska

Piątek 23/5/2025 r.

14.30. Rejestracja

14.50 - 15.00 **Ceremonia otwarcia**

Dr n. zdr. Agnieszka Pluto-Prądyńska; Prof. dr hab. n. med. Grzegorz Dworacki

Sesja 1: Styl życia w czasie i przestrzeni – Ta sesja jest otwarta dla publiczności – wykłady w j. polskim (slajdy w j. angielskim)

15.00- 15.20 **Oczekiwana długość życia i metody na zdrowie górali z gminy Ujsoły w Beskidzie Żywieckim, Polska.**

Mgr Tadeusz Pietka, Wójt Gminy Ujsoły

15.20 - 15.40 **Recepta na długowieczność od górali z Istebnej, Jaworzynki i Koniakowa, obszar Beskidu Śląskiego.**

Mgr Elżbieta Legierska, przewodnik w Muzeum Beskidzkim w Wiśle

15.40 - 16.00 **Polityka senioralna Miasta Poznania, województwo wielkopolskie.**

Mgr Magdalena Pietrusik-Adamska, Dyrektor Wydziału Zdrowia i Spraw Społecznych Urzędu Miasta Poznania

16.00- 16.10 Dyskusja

PRZERWA NA WODĘ MINERALNĄ CECHINI I RUCH CIAŁA 16.10- 16.25

Strefa dla Uczestników Konferencji

Sesja 2: Aktywnie i zdrowo

16.25-16.45 **Modulacja mikrobioty jako integralna część Medycyny stylu życia**

Prof. dr hab. n. med. Wojciech Marlicz

16.45 - 17.00 **Narciarstwo alpejskie i jego wpływ na zdrowie psychiczne osób z niepełnosprawnością fizyczną i PTSD.**

Dr Barbara Hall

17.00 - 17.15 **Pozytywne korzyści z praktyki jogi na zdrową długowieczność.**

Dr. n. zdr. Agnieszka Pluto-Prądyńska

17.15 - 17.30 **Chirurgia plastyczna a zdrowe życie - jak to się ma do pięknej sylwetki?**

Lek. med. Joanna Kurmanow

17.30 - 17.45 **Optymalizacja wytrzymałości, poprawa zdrowia mięśni i długowieczności w praktyce medycznej.**

Or Hever, MSc ^{on-line}

17.45 - 18.00 **Kierunek: Długowieczność**

Prof. dr hab. n. med. Marek Postuła ^{on-line}

Dyskusja i zakończenie dnia

Sobota 24/5/2025

Sesja 3: Medycyna stylu życia w teorii i praktyce

09.00 - 09.20 **Prawne aspekty wykorzystania AI w praktyce medycznej**

Mgr. Jan Maciejewski

09.20 - 9.50 **Medycyna stylu życia, nowa dziedzina medycyny i jej znaczenie dla zdrowia i długowieczności**

Ioannis Arkadianos, MD

09.50 - 10.10 **Medycyna stylu życia w praktyce - doświadczenia rumuńskie**

Dr Anca Mihaela Hâncu, MD. PhD

10.10 - 10.30 **Praktyka medycyny stylu życia w Polsce**

Lek. Anna Paul

10.30 - 10.45 **Stare wino w nowych butelkach? Galenickie pochodzenie 6 filarów Medycyny stylu życia.**

Dr n. med. Katarzyna Pekacka-Falkowska

Dyskusja

PRZERWA KAWOWA 11.00 - 11.15

Sesja 4: Długowieczność i styl życia

11.15 - 11.30 **Dlaczego desperacko potrzebujemy pozytywnego wpływu terapii sztuką w medycynie długowieczności?**

Mgr Martyna Młynarczyk

11.30 - 11.50 **Odzież - najbliższe otoczenie człowieka.**

Prof. Małgorzata Zimniewska, inż. dr inż.

11.50 - 12.05 **Kardioprotekcyjne efekty diety i stylu życia plemienia Tsimane – wpływ na długowieczność i współczesne żywienie.**

Mgr Emil Gorski, Mgr Gabriela Mosior

12.05 - 12.20 **Insulinopodobny czynnik wzrostu typu 1 oraz profil lipidowy jako potencjalne predyktory odpowiedzi na interwencje stylu życia u osób starszych.**

Prof. dr hab. Aleksandra Żebrowska

12.20.-12.35 **Spersonalizowana długowieczność: Wykorzystanie testów funkcjonalnych do optymalizacji długości życia**

Mgr Katarzyna Walusiak

12.35 - 12.50 **Nowotwory w Blue Zones. Lekcje dla zapobiegania**

Adnan Awad, MD, MBBS, DipIBLM ^{on-line}

Dyskusja

LUNCH 13.00 - 14.00

Sesja 5: Sen i inne czynniki związane ze stylem życia

14.00 - 14.15 **Sen, depresja i otyłość: 3 czynniki związane ze stylem życia, długowiecznością i jakością życia.**
Myrto Arkadianou, student biologii

14.15 - 14.35 **Sen i rytm okołodobowy w kontekście sprawności układu odpornościowego.**
Prof. dr hab. n. med. Grzegorz Dworacki

14.35 - 14.50 **Zapobieganie rozwojowi chorób naczyniowych, aby żyć dłużej i lepiej.**
Prof. Roberto Volpe, MD, AMS, PhD

14.50 - 15.15 **System rolniczy, struktura genetyczna i inne czynniki wpływające na wyjątkową długowieczność mieszkańców miasta Teulada i regionu, Sardynia, Włochy ”**
Gość specjalny: Mgr Salvatore Loi - były burmistrz miasta Teulada ^{on-line}

Dyskusja

PRZERWA NA WODĘ MINERALNĄ CECHINI I RUCH CIAŁA 15.20 - 15.30

Sesja 6: Radzenie sobie ze stresem i wypaleniem zawodowym

15.30 - 15.45 **Kiedy czas jest presją**
Anna Lengyel, MD

15.45 - 16.00 **Źródła trwałej zmiany - perspektywa zdrowego stylu życia jako podróży przez całe życie.**
Ass. Prof. Klaudia Zuskova, PhD

16.00 - 16.15 **Perspektywa medycyny stylu życia w zakresie samoopieki dla pracowników służby zdrowia.**
Sunil Kumar, MD, MBBS, MRCA, FCAI, FRSA, FBSLM, DipIBLM ^{on-line}

16.15 - 16.30 **Ukryte obciążenia sercowo-naczyniowe wynikające z szybkiego tempa życia i stresującej kariery.**
Svetlana Chamoun, MD, PhD, FACC, DipABLM ^{on-line}

16.30 - 16.45. **Zestaw narzędzi Medycyny stylu życia opartych na naturze**

Mgr Ziya Altug, PT, DPT, MS, DipACLM, OCS ^{on-line}

Dyskusja i podsumowanie konferencji

17.30 Zakończenie konferencji