

Corso Base

Motivazioni obiettivo ECM

Negli ultimi anni si sta assistendo ad un forte aumento d'interesse per l'alimentazione e la salute ad essa collegata. Come una persona si alimenta spiega spesso volte il benessere o, viceversa, l'aumentato rischio di contrarre alcune delle maggiori malattie croniche occidentali. È, infatti, ampiamente documentato come l'alimentazione giochi un ruolo cardine non solo per alcuni tipi di cancro, nell'infarto miocardio e nell'ictus cerebrale, ma anche nel diabete mellito, ipertensione, osteoporosi, cefalea, calcolosi, cistiti, gastroenteriti ed in altre patologie acute e croniche.

Insegnare agli operatori della salute i principi scientifici su cui si basa una sana e corretta alimentazione permette di iniziare, con la modalità down-up, degli interventi diffusi di promozione alla salute in ambito alimentare, indirizzati ai pazienti in ogni contesto di prevenzione, cura e riabilitazione.

Una corretta alimentazione, inoltre, ha anche una ricaduta sullo stile di vita degli operatori che può aiutare – fra gli altri fattori – a ridurre le assenze per malattia e le richieste di mobilità per la difficoltà a effettuare alcune prestazioni.



Obiettivi specifici d'apprendimento:

Alla fine del percorso formativo i partecipanti saranno in grado di:

- identificare e descrivere l'obesità e il sovrappeso in relazione alle conseguenze sulla salute;
- scegliere tra le diverse tipologie di alimenti quelli che la scienza medica ha dimostrato diminuiscano la mortalità o la morbilità;
- descrivere l'importanza dell'idratazione per il corpo umano e le varie modalità di assunzione;
- identificare i diversi apporti nutrizionali dei principali cibi: carni, pesce, uova, frutta fresca e secca, verdure cotte e crude, prodotti integrali, yogurt, olio extravergine d'oliva;
- valutare gli aspetti positivi dell'attività fisica sulla salute nonché il tipo e la quantità di moto da svolgere.
- redigere una dieta per la propria salute, articolata nei diversi momenti dell'alimentazione quotidiana;



PROGRAMMA

1) Conseguenze e limiti del sovrappeso e dell'obesità nel determinare la salute: stima degli anni di vita persi e qualità della vita. Gli effetti positivi e negativi del calo di peso corporeo.

2) I grassi in alcuni alimenti di frequente consumo: differenze tra grassi *functional food* (olio extravergine d'oliva, pesce e frutta secca), e grassi idrogenati e margarine adoperati nella snackeria.

3) Quantità e qualità dell'attività fisica e i suoi effetti positivi attraverso l'analisi di casi didattici in pazienti affetti da patologie cronic-degenerative.

4) Gli zuccheri in molti alimenti di uso comune: prodotti integrali come *functional food*. Zuccheri semplici e complessi, dolcificanti ipocalorici e miele.

5) L'importanza dell'assunzione proteica con la dieta in ogni età, ma soprattutto nella fanciullezza e nella terza età. Come scegliere i migliori alimenti che le contengono, anche di origine vegetale.

6) Come e quanto bere: l'importanza dell'acqua ma anche gli apporti calorici, nutrizionali e antiossidanti delle principali bevande del mercato (vino, birra, te e bibite). Cenni sulle principali problematiche dell'alcol.

7) Come scegliere frutta e verdura tra fresca e secca, cotta e cruda. Le quantità: *Give me five!* La straordinaria importanza dei contorni per la salute e il dimagrimento.

8) Come articolare l'apporto nutritivo durante la giornata: esempi di menù sani ed intelligenti basati su alimenti *functional food*, senza scordare l'aspetto emotivo, sociale e simbolico del cibo.

