

1° GIORNO	Orario 8:30-13:00 e 14:00-17:30
------------------	--

8:30-10:30	1° sessione	Effetti dell'aumento e del calo del peso corporeo		
Obiettivi educativi	<ol style="list-style-type: none"> 1. Descrivere l'obesità, i metodi per misurarla e le maggiori ripercussioni sulla salute. 2. Stimare gli anni di vita persi a causa dell'obesità in rapporto all'età e ad altri importanti determinanti lo stile di vita. 3. Conoscere gli effetti positivi e negativi associati al calo di peso corporeo in rapporto all'età. 			
Ora inizio	Ora fine	Contenuti	Metodo didattico	Docente/sostituto
8:15	8:30	- Registrazione partecipanti - Questionario iniziale di apprendimento (pre-test) formativo		
8:30	9:30	- peso e salute: le conseguenze del sovrappeso e dell'obesità sulla salute: diabete, infarto, ictus, cancro, ipertensione, apnea nel sonno ed altro. - Cos'è e come si misura l'obesità: conseguenze e limiti del sovrappeso e dell'obesità sulla salute.	Lezione integrata con casi didattici e flash di stimolo: il docente proietta immagini significative che devono essere commentate dai partecipanti	Moda
9:30	10:30	- Stima degli anni di vita persi al variare della gravità dell'obesità e dell'età. La qualità della vita. - Gli effetti positivi e negativi del calo di peso corporeo.	Lezione integrata con casi didattici e flash di stimolo: il docente proietta immagini significative che devono essere commentate dai partecipanti	Moda
10:30	11:00	Pausa caffè		

11:0-13:00	2° sessione	Gli effetti dei diversi lipidi in nutrizione umana		
Obiettivi educativi	<ol style="list-style-type: none"> 1. Determinare i cibi con rilevanti quantitativi di grassi in alcuni alimenti di frequente consumo e saper differenziare tra grassi <i>Functional food</i> (olio extravergine d'oliva, pesce e frutta secca), e <i>Junk-food</i> (grassi idrogenati e margarine) adoperati nella snackeria. 2. Definire la biochimica dei lipidi e le loro azioni metaboliche 			
11:00	12:00	- lipidi di altissimi valore biologico: i grassi del pesce, della frutta secca e dell'olio extravergine d'oliva. - gli effetti metabolici e su infarto ed ictus di queste molecole nei maggiori trial clinici mondiali.	Lezione integrata con casi didattici e flash di stimolo: il docente proietta immagini significative che devono essere commentate dai partecipanti	Moda
12:00	13:00	- I lipidi presenti nei derivati del latte. Effetti metabolici ed il loro utilizzo in varie situazioni cliniche. - I grassi nascosti: merendine e biscotti come Junk-food. Effetti del cibo spazzatura. Il fast-food.	Lezione integrata con casi didattici e flash di stimolo: il docente proietta immagini significative che devono essere commentate dai partecipanti	Moda
13:00	14:00	Pausa pranzo		

14:00-17:30	3° sessione	Valutazione qualitativa di diversi nutrienti e dell'attività fisica		
Obiettivi educativi	<ol style="list-style-type: none"> 1. Definire la quantità e qualità dell'attività fisica sulla salute umana. 2. Saper distinguere le varie tipologie di glucidi a seconda dell'effetto metabolico sull'uomo. 3. valutare l'apporto dietetico nelle varie classi di età. 			
14:00	15:30	- L'attività fisica e i suoi effetti positivi attraverso l'analisi di casi didattici di pazienti affetti da patologie cronico-degenerative. - Relazioni statistiche in megatrial tra attività fisica ed obesità, cancro, infarto, ictus, diabete.	Lezione integrata con casi didattici e flash di stimolo: il docente proietta immagini significative che devono essere commentate dai partecipanti	Moda
15:30	16:30	- Le diverse tipologie di glucidi: semplici, complessi, a basso e alto indice glicemico, integrali e raffinati. I dolci e i gelati. - Gli effetti su cancro, infarto, diabete, ipertensione ed ictus dei prodotti integrali (functional food). - Gli effetti deleteri delle bibite dolci e gasate.	Lezione integrata con casi didattici e flash di stimolo: il docente proietta immagini significative che devono essere commentate dai partecipanti	Moda
16:30	17:30	- Gli effetti e il bisogno proteico nelle diverse classi di età. - I differenti effetti nella assunzione di proteine nelle diverse fonti dietetiche: carni nere, rosse, bianche, pesce, vegetali.	Lezione integrata con casi didattici e flash di stimolo: il docente proietta immagini significative che devono essere commentate dai partecipanti	Moda

2° GIORNO	Orario 8:30-13:00 e 14:00-17:30
------------------	--

8:30-10:30	4° sessione	Le bevande in alimentazione umana		
Obiettivi educativi		<ol style="list-style-type: none"> 1. Descrivere le principali bevande analcoliche e i loro differenti effetti sulla salute. 2. Individuare quantità e qualità degli alcolici in relazione agli effetti tossici e benefici. 		
Ora inizio	Ora fine	Contenuti	Metodo didattico	Docente/sostituto
8:15	8:30	- Registrazione partecipanti		
8:30	9:30	<ul style="list-style-type: none"> - L'importanza dell'idratazione nello sport e nella salute umana. - Cosa e quanto bere: gli apporti nutritivi e l'importanza di scegliere tra acqua, tè, tisane e bibite. - nuove acquisizioni su tè verde e caffè 	Lezione integrata con casi didattici e flash di stimolo: il docente proietta immagini significative che devono essere commentate dai partecipanti	Moda
9:30	10:30	<ul style="list-style-type: none"> - L'alcol e i suoi effetti sul metabolismo. L'alcol come droga e come causa di incidenti stradali e sul lavoro. - Differenti effetti salutistici delle diverse tipologie di alcolici. 	Lezione integrata con casi didattici e flash di stimolo: il docente proietta immagini significative che devono essere commentate dai partecipanti	Moda
10:30	11:00	Pausa caffè		

11:0-13:00	5° sessione	Frutta e verdura nell'alimentazione umana e la lettura delle etichette		
Obiettivi educativi		<ol style="list-style-type: none"> 1. Individuare e utilizzare le verdure in rapporto alla salute e come chiave nel dimagrimento. 2. Utilizzare la frutta fresca e secca nell'alimentazione umana. 3. Analizzare la qualità di un alimento tramite la lettura delle etichette. 		
11:00	11:45	<ul style="list-style-type: none"> - La verdura e le sue implicazioni in campo salutistico dall'analisi dei megatriali e nel dimagrimento. - Preparazioni varie e corretto utilizzo. - I funghi. 	Lezione integrata con casi didattici e flash di stimolo: il docente proietta immagini significative che devono essere commentate dai partecipanti	Moda
11:45	12:30	<ul style="list-style-type: none"> - La frutta fresca e secca come functional food. - Diversità di principi attivi e effetti sulla salute. - Qualità e quantità di frutta fresca e secca nell'alimentazione umana. 	Lezione integrata con casi didattici e flash di stimolo: il docente proietta immagini significative che devono essere commentate dai partecipanti	Moda
12:30	13:00	- Orientamento all'acquisto del cibo: la lettura delle etichette nutrizionali e degli ingredienti.	Lezione integrata con casi didattici e flash di stimolo: il docente proietta immagini significative che devono essere commentate dai partecipanti	Moda
13:00	14:00	Pausa pranzo		

14:00-17:30	6° sessione	Come impostare praticamente una dieta		
Obiettivi educativi		<ol style="list-style-type: none"> 1. Acquisire la capacità di redigere una dieta sana ed equilibrata per la prevenzione delle più comuni patologie croniche occidentali. 2. Implementare conoscenze dietetiche specifiche in alcuni comuni casi di dismetabolismo. 		
14:00	15:30	<ul style="list-style-type: none"> - Come articolare l'apporto alimentare e nutritivo durante la giornata: esempi di menu sani e intelligenti atti alla prevenzione di infarto, ictus e alcuni tipi di cancro. 	Lezione integrata con casi didattici e flash di stimolo: il docente proietta immagini significative che devono essere commentate dai partecipanti	Moda
15:30	17:00	<ul style="list-style-type: none"> - Indicazioni su come articolare l'apporto alimentare e nutritivo durante la giornata come ausilio nelle più frequenti malattie cronico-degenerative occidentali (ipertensione, ipertrigliceridemia, ipercolesterolemia, iperglicemia). 	Lezione integrata con casi didattici e flash di stimolo: il docente proietta immagini significative che devono essere commentate dai partecipanti	Moda
17:00	17:30	<ul style="list-style-type: none"> - Valutazione dell'apprendimento tramite la somministrazione di un questionario a risposta multipla o binaria con feed back, sui contenuti, da parte del docente. 	Lezione frontale	Moda