

AINut

(Associazione Italiana Nutrizionisti)

organizza la prima edizione del corso di aggiornamento ECM per Biologi, Medici e Dietisti

LA NUTRIZIONE NELLE DIVERSE ETA' DELLA DONNA

Controllo del peso e gestione nutrizionale delle problematiche più comuni

ROMA, 8-9 Febbraio 2013

HOTEL GLOBUS

VIALE IPPOCRATE n.119

PROGRAMMA

VENERDÌ 8 FEBBRAIO

Ore 8.30 – 10.30 GRAVIDANZA

- Introito dei macro e micronutrienti e corretta progressione del peso
- Raccomandazioni specifiche per prevenire diabete gestazionale, stipsi, nausea e altre situazioni tipiche del periodo gestazionale.
- Possibili interventi nutrizionali preventivi per la salute della donna e del feto
- Igiene degli alimenti durante la gestazione
- Opportunità di praticare attività fisica
- Casi clinici e schemi dietetici di riferimento 1ora

Relatori: Prof. Andrea Vania, Dr.ssa Alessandra Piedimonte

Ore 10.30 – 10.45 pausa caffè

Ore 10.45 - 13.45 ALIMENTAZIONE DELLA DONNA DURANTE L'ALLATTAMENTO

- Corretta alimentazione della nutrice
- Strategie nutrizionali per il ritorno della donna al peso pre-gravidico
- Alimenti da evitare, durante l'allattamento, per prevenire le coliche del lattante
- Miti e verità scientifiche riguardo l'assunzione di alimenti/bevande per aumentare la produzione di latte materno
- Casi clinici e schemi dietetici di riferimento 1ora

ETÀ PUBERALE

- La prevenzione del sovrappeso e della sindrome metabolica in età adolescenziale
 - Casi clinici e schemi dietetici di riferimento 1 ora

Relatore: Prof. Andrea Vania, Dr.ssa Alessandra Piedimonte

Ore 13.45 – 14.30 Pausa pranzo

Ore 14.30 – 17.00 ETÀ FERTILE

- Fabbisogni nutrizionali nel periodo fertile
- Dieta come fattore di prevenzione di alcune patologie tipiche della donna
- Casi clinici e schemi dietetici di riferimento 1.5ora

Relatore: Prof. Alessandro Pinto

Ore 17.00 – 17.15 Pausa caffè

Ore 17.15 – 19.45 ETÀ' PREMENOPAUSALE

- Analisi dei mutati fabbisogni e delle problematiche connesse allo stato perimenopausale
- Programmi e strategie nutrizionali per prevenire il possibile aumento del peso perimenopausale
 - Casi clinici e schemi dietetici di riferimento 1.5ora

Relatore: Prof. Alessandro Pinto

SABATO 9 FEBBRAIO

Ore 8.30 – 10.30 MENOPAUSA

- La menopausa e la sindrome metabolica
- Strategie nutrizionali e comportamentali in caso di osteopenia e osteoporosi 1ora B
- Casi clinici e schemi dietetici di riferimento 1ora

Relatore: Prof. Alessandro Pinto

Ore 10.30 – 10.45 Pausa caffè

Ore 10.45 – 13.45 SENESCENZA

- Analisi delle mutate necessità fisiologiche e nutrizionali
- Ridotto stimolo a bere e corretta idratazione

- Correzioni dei possibili errori nutrizionali e comportamentali dovuti a diversi fattori: difficoltà di masticazione, deficit digestivi, ecc.
- Difficoltà nella preparazione dei cibi: utilizzo di alimenti precotti e/o surgelati
- Coinvolgimento psicologico della persona anziana nelle scelte alimentari 1.5oraB
- Casi clinici e schemi dietetici di riferimento 1.5ora

Relatore: Prof. Alessandro Pinto

Ore 14.30 – 17.00 LA SCELTA VEGETARIANA

- Gli stili alimentari vegetariani
- Vantaggi e possibili carenze nutrizionali
- Alimenti ed integratori di uso non comune utilizzati nelle diete vegetariane
- La scelta vegetariana in gravidanza, allattamento e nell'età fertile: strategie di intervento nutrizionale
- Casi clinici e schemi dietetici di riferimento 1ora

Relatore: Dr. Iacopo Bertini

Ore 17.00 – 17.15 Pausa caffè

Ore 17.15 – 19.45 INTEGRAZIONE FITO-NUTRIZIONALE

- Utilizzo di integratori alimentari di origine "naturale" in gravidanza, allattamento, età fertile e menopausa: utilità, limiti e possibili controindicazioni
- Casi clinici e schemi dietetici di riferimento 1ora H

Relatore: Dr. Iacopo Bertini

Ore 19.45 – 20.15 Scheda di valutazione e questionario di valutazione ECM

RAZIONALE

Il rapido accrescimento durante l'adolescenza, le esigenze nutrizionali specifiche durante la gravidanza e l'allattamento, i cambiamenti ormonali durante le mestruazioni e la menopausa e, infine, la senescenza, possono causare rischi di carenza nei livelli dei nutrienti ed in particolare di ferro, acido folico, calcio, vitamina D e B12. Gli studi effettuati sugli apporti nutrizionali mostrano spesso la carenza cronica di questi elementi non solo durante la giovinezza, ma anche con il procedere dell'età. Le diete a basso apporto calorico e quelle dimagranti, i disordini alimentari e la scelta, sempre crescente, di regimi vegetariani a volte non ben bilanciati, rendono la donna ancora più esposta a rischi di squilibri nutrizionali. Il corso ha l'obiettivo di fornire ai partecipanti gli strumenti concettuali ed applicativi utili alla formulazione di programmi nutrizionali che tengano in considerazione le problematiche specifiche

che possono presentarsi nei diversi momenti della vita della donna. Il corso porrà particolare attenzione agli aspetti specifici della prevenzione: ad esempio, il tema della nutrizione in gravidanza è trattato nell'ottica indicata dalle nuove "linee guida per una gravidanza fisiologica" del novembre 2010 così come i temi relativi alla nutrizione della donna in età adolescenziale e durante tutto l'arco dell'età fertile verranno trattati seguendo le indicazioni dell'obiettivo n°5 (invecchiare in buona salute) del documento per la promozione della salute nella Comunità Europea (HFA, Health For All). Un altro aspetto che verrà trattato sarà quello degli integratori alimentari utilizzati nelle diverse condizioni fisiologiche, in particolare riguardo alla loro reale efficacia e alla sicurezza d'uso. Sarà parte integrante di ciascun argomento la presentazione di casi clinici e di schemi dietetici di riferimento, in modo da offrire ai corsisti, attraverso casi concreti e con il loro coinvolgimento diretto nella stesura di diete, anche quell'approccio applicativo che è il vero valore aggiunto di ogni competenza teorica.