

CORSO BASE

PER LA FORMAZIONE DEL NUTRIZIONISTA

Riccione, 3-4-5 maggio 2013

Hotel Promenade & Residence Thermae - Via Milano, 67

PROGRAMMA

Venerdì 3 maggio

- Ore 8.30 – 10.30 **I NUTRIENTI E GLI ALIMENTI** Relatore: **Valeria Del Balzo/ Iacopo Bertini**
I nutrienti - i gruppi di alimenti - le piramidi alimentari 2 B
- Ore 10.30 – 10.40 pausa caffè
- Ore 10.40 – 13.40 **I NUTRIENTI E GLI ALIMENTI** Relatore: **Valeria Del Balzo/ Iacopo Bertini**
tabelle di composizione degli alimenti – ruolo nutrizionale e funzionale dei nutrienti -
i nuovi LARN (Livelli di Assunzione di Riferimento di energia e Nutrienti) 1.5 B + 1.5 H
- Ore 13.40 – 14.30 pausa pranzo
- Ore 14.30 – 17.00 **FISIOLOGIA DELLA NUTRIZIONE** Relatore: **Alessandro Pinto**
digestione degli alimenti e assorbimento dei nutrienti – malnutrizione per eccesso e
per difetto 2.5 B
- Ore 17.00 – 17.15 pausa caffè
- Ore 17.15 – 19.45 **FISIOLOGIA DELLA NUTRIZIONE** Relatore: **Alessandro Pinto**
regolazione psico-neuro-endocrina dell'assunzione degli alimenti – fame e sazietà
2.5 B

Sabato 4 maggio

- Ore 8.30 – 10.30 **RILEVAMENTO DEI CONSUMI ALIMENTARI** Relatore: **Valeria Del Balzo/ Iacopo Bertini**
metodi e tecniche per la registrazione dei consumi alimentari del singolo individuo e
nelle comunità (record, recall, diario di frequenza, ecc.) – porzioni standard dei vari
gruppi di alimenti 2 B
- Ore 10.30 – 10.40 pausa caffè
- Ore 10.40 – 13.40 **RILEVAMENTO DEI CONSUMI ALIMENTARI** Relatore: **Valeria Del Balzo/ Iacopo Bertini**

registrazione e pesata degli alimenti - esempi pratici di rilevamento dei consumi alimentari - errori più frequenti e strategie di valutazione più efficaci 3 H

Ore 13.40 – 14.30 pausa pranzo

Ore 14.30 – 17.00 **VALUTAZIONE DELLO STATO NUTRIZIONALE** Relatore: **Alessandro Pinto**
composizione corporea (massa grassa, massa magra, stato di idratazione) – metabolismo energetico (componenti della spesa energetica giornaliera) – misura e stima del dispendio energetico 2.5 B

Ore 17.00 – 17.15 pausa caffè

Ore 17.15 – 19.45 **VALUTAZIONE DEI FABBISOGNI NUTRITIVI** Relatore: **Alessandro Pinto**
Fabbisogni energetici e nutrizionali (macro- e micro-nutrienti) 2.5 B

Domenica 5 maggio

Ore 8.30 – 10.15 **STRUTTURAZIONE DI UNA DIETA** Relatore: **Alessandro Pinto**
Linee guida per una sana alimentazione - ripartizione percentuale dell'energia tra i diversi macro-nutrienti – necessità in micronutrienti - distribuzione quantitativa e qualitativa degli alimenti durante la giornata 1.45 B

Ore 10.15 – 10.30 pausa caffè

Ore 10.30 – 13.30 **ESEMPI DI GIORNATA ALIMENTARE** Relatore: **Alessandro Pinto**
esempi applicativi per la formulazione di una dieta in condizioni fisiologiche – composizione bromatologica di alcune diete tipo - proposta di esercizi e metodologie da applicare in fase di approfondimento degli argomenti trattati 3 H

Ore 13.30 – 14.30 Scheda di valutazione e questionario di valutazione ECM

RAZIONALE

Questo corso è stato strutturato per fornire a medici e biologi una formazione di base in nutrizione umana visto l'importanza di promuovere stili alimentari, in linea con gli standard nutrizionali ottimali raccomandati dagli organismi scientifici, ritenuti strumento idoneo per il mantenimento dello stato di buona salute e per la prevenzione dell'insorgenza di patologie degenerative.

Attraverso un percorso che comprendendo l'analisi e la caratterizzazione dei nutrienti, la fisiologia della nutrizione, i fondamenti per la costruzione di una dieta bilanciata in situazioni fisiologiche, lo studio degli alimenti e dei nuovi LARN, si vuole fornire una visione culturalmente allargata dei campi di intervento nei quali un nutrizionista può svolgere la sua attività, al fine di migliorare la qualità della vita e di contribuire a conservare la salute dell'uomo intesa, non come assenza di malattia ma come benessere psicofisico.

La trattazione delle tematiche individuate, è una occasione per proporre una organica ed ampia riflessione sulla complessa materia concernente il rapporto esistente tra gli alimenti, gli stili di vita, la salute dell'uomo, e le possibili vie da percorrere per una azione preventiva, ampia ed efficace, attraverso l'analisi e la conoscenza delle

profonde e complesse relazioni tra uomo, cibo, ambiente e vita. I momenti applicativi con il coinvolgimento diretto dei corsisti saranno aspetto formativo significativo.