

“LA NUTRIZIONE NELLE VARIE ETÀ DELLA DONNA”

Corso di aggiornamento ECM per medici e biologi

28-29 E 30 SETTEMBRE 2012

ROMA HOTEL GLOBUS VIALE IPPOCRATE 119

Venerdì 28 settembre

ETÀ PREPUBERALE E INIZIO DELL'ETÀ FERTILE

Ore 14.30 - 17.00

- Corretta alimentazione come prevenzione - Strategie nutrizionali per la prevenzione del sovrappeso e della sindrome metabolica in età adolescenziale 1.5 h B
- Casi clinici e schemi dietetici di riferimento 1h H

Relatore: Giuseppe Morino Pediatra nutrizionista specialista in pediatria e scienza dell'alimentazione Ospedale Bambin Gesù Roma

Ore 17.00 – 17.15 coffee break

ETÀ FERTILE

Ore 17.15 – 19.45

- Fabbisogni nutrizionali nel periodo fertile
- Dieta come fattore di prevenzione di alcune patologie tipiche della donna (osteoporosi, ovaio policistico, tumori seno, utero, ecc.). 1.5 h B
- Casi clinici e schemi dietetici di riferimento 1h H

Relatore: Antonio D'Alessandro, medico chirurgo specialista in scienza dell'alimentazione Università dell'Aquila

Sabato 29 settembre

GRAVIDANZA E ALLATTAMENTO

Ore 8.30 – 11.30

- Introito dei macro e micronutrienti e corretta progressione del peso - Possibili interventi nutrizionali preventivi per la salute della donna e del bambino **3h B**

11.30-11.45 coffee break

Ore 11.45 - 13.45

- Casi clinici e schemi dietetici di riferimento **2h H**

Relatore: Antonio D'Alessandro, medico chirurgo specialista in scienza dell'alimentazione Università dell'Aquila

MENOPAUSA E SENESCENZA

Ore 14.30 – 17.30

- Analisi dei mutati fabbisogni e delle problematiche connesse allo stato perimenopausale - La menopausa e la sindrome metabolica – Osteoporosi e senescenza **3h B**

Ore 17.30 – 17.45 coffee break

Ore 17.45 – 19.45

- Casi clinici e schemi dietetici di riferimento **2h H**

Relatore: Alessandro Pinto medico chirurgo specialista in scienza dell'alimentazione Università Sapienza Roma

Domenica 30 settembre

LA SCELTA VEGETARIANA E INTEGRAZIONE FITO-NUTRIZIONALE

Ore 8.30 – 11.30

- La scelta vegetariana in gravidanza, allattamento e menopausa: valutazione dei vantaggi e delle possibili carenze nutrizionali 2h B
- Casi clinici e schemi dietetici di riferimento 1h H

11.30-11.45 coffee break

Ore 11.45 – 13.45

- La fitointegrazione in gravidanza, allattamento e menopausa: utilità e limiti 1h B
- Casi clinici e schemi dietetici di riferimento **1h H**

Relatore: Iacopo Bertini , biologo-nutrizionista, libero professionista Roma

Ore 13.45-14-15

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.

OBIETTIVI DEL CORSO

1. 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.
2. 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).

3. 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.
4. 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.