

## **Corso di nutrizione applicata**

### **primo livello**

#### **Aperto a Biologi, Nutrizionisti, Dietisti e Naturopati**

A gennaio 2012 inizierà un corso in nutrizione applicata, di primo livello, aperto a biologi, nutrizionisti, dietisti e naturopati. Il corso ha il fine di aumentare le conoscenze sulle proprietà degli alimenti. Esula dalla competenza di queste figure professionali la diagnosi di malattia e di conseguenza l'utilizzo della dieta come atto medico, ma non quella della valutazione dei bisogni nutritivi ed energetici dell'uomo. E' importante quindi conoscere cosa serve all'uomo ma anche le fonti da cui ricavare la materia prima.

Il corso ha la durata di **8 incontri a cadenza mensile, dalle ore 9,00 alle 18,00 secondo le seguenti date e contenuti:**

### **PROGRAMMA**

#### **sabato 14 gennaio 2012**

1) Studio della forma del corpo come spia del funzionamento endocrino-metabolico.  
Alimentazione e metabolismo.  
Soluzioni alimentari frenanti e stimolanti il metabolismo.  
Impedenziometria.

#### **sabato 18 febbraio 2012**

2) Il fegato: La fisiologia, gli alimenti del mondo vegetale a maggiore tropismo epatico, modalità di cottura consigliate.  
Metabolismo del ferro.  
Alimenti a maggior contenuto di ferro.

#### **sabato 10 marzo 2012**

3) Le modalità di cottura: effetti, indicazioni, controindicazioni.  
Lo stomaco: La fisiologia, alimenti indicati e controindicati, modalità di cottura consigliate.

#### **sabato 21 aprile 2012**

4) L'intestino: La fisiologia.  
Effetto delle fibre solubili ed insolubili.  
I grassi e la funzione epato-biliare. Differenze tra i grassi di origine animale e vegetale. Quanto olio d'oliva si può consumare nell'arco della giornata?

### **sabato 19 maggio 2012**

5) Il pancreas: La fisiologia, gli alimenti vegetali che interagiscono maggiormente con le funzioni pancreatiche.

I carboidrati, l'indice glicemico e la funzione pancreatica. Quali e quanti carboidrati sono più utili nella dieta e loro distribuzione nell'arco della giornata.

### **sabato 09 giugno 2012**

6) Il rene: La fisiologia, gli alimenti vegetali ad azione diuretica, modalità di cottura consigliate. Le proteine e la funzione renale.

Differenze funzionali tra le proteine di origine animale e vegetale.

### **sabato 08 settembre 2012**

7) La tiroide: La fisiologia degli ormoni tiroidei. Potenzialità di stimolo ed inibizione della funzione tiroidea attraverso l'alimentazione.

La dieta dimagrante: possibile che sia indispensabile la calcolatrice? Esempi di diete in base allo studio della forma del corpo ed alle valutazioni endocrino-metaboliche.

### **sabato 06 ottobre 2012**

8) Il ciclo mestruale: La fisiologia.

Orientamento della dieta sulla base delle fasi ormonali.

La gravidanza: fisiologia dei tre trimestri.

Valutazione delle diverse necessità nutrizionali.

Costo del corso euro 1.200,00 (milleduecento) comprensivi di quota associativa, da pagare in 3 rate di euro 400,00 cadauna: scadenza 1° rata 10/1/2012 – 2° rata 10/3/2012 – 3° rata 10/5/2012 con bonifico bancario intestato a Spesalfa presso la Banca Etruria agenzia di Montopoli Sabina (RI) codice IBAN IT41 N053 9073 6900 0000 0091 409. Si prega di inviare una mail di avvenuto pagamento ad [info@spesalfa.it](mailto:info@spesalfa.it)

I docenti sono medici dell'associazione Spes-alfa, di cui la dottoressa Anna D'Eugenio è direttore scientifico. Questa associazione, che si occupa di educazione alla salute e prevenzione delle malattie attraverso l'alimentazione, promuove incontri formativi per varie figure professionali che operano nel settore nutrizionale.

Sede: Viale Regina Margherita 269 scala B interno 6

Per informazioni e prenotazioni

[info@spesalfa.it](mailto:info@spesalfa.it) [anna.deugenio@annadeugenio.it](mailto:anna.deugenio@annadeugenio.it)

tel 06-44235600 / 06-44237666

