

STILE DI VITA: ATTIVITÀ MOTORIA, ALIMENTAZIONE, INTERVENTI DIETETICO NUTRIZIONALI

Razionale e Obiettivi

Dott. Antonio Verginelli MMG

3° modulo

08 / 09 novembre - 2014

Razionale ed obiettivi

3° Modulo

Stile di vita:

Attività motoria,

Alimentazione,

Interventi dietetico Nutrizionali

08/09 Novembre 2014

Attività Motoria

Definizione di un piano di attività motoria

E' ormai **dimostrato** che la sedentarietà, la cattiva alimentazione, il fumo di sigaretta, l'alcool e lo stress sono **la causa principale di sviluppo** di malattie cardiovascolari, cerebrovascolari, obesità, diabete, diversi tipi di tumore e della non autosufficienza nell'anziano.

L'OMS raccomanda una sufficiente quantità e qualità di **attività fisica settimanale** come forma di **prevenzione primaria** ed anche come forma di terapia (**prevenzione secondaria**).

Attività Motoria

Obiettivi: Valutare la sostenibilità di un progetto di **modello organizzativo** da somministrare nel territorio.

Aumentare le **competenze** dei Medici di Medicina Generale nell'utilizzare lo **strumento** dell'esercizio fisico come **prevenzione e terapia**.

Dott. Italo Ricagni

Alimentazione

Modelli Alimentari

Sempre più spesso, il **raggiungimento** di uno stato di **apparente benessere** passa attraverso trattamenti dietetici e dietoterapici «fai da te» o consigliati da tante figure di dubbia professionalità (riviste, internet...).

Alimentazione

Obiettivi: **affrontare i Modelli Alimentari** da un punto di vista scientifico, esaminando i contenuti per poter **comprendere il significato** degli schemi dietoterapici utilizzati.

Dott.sa Franca Marangoni

Alimentazione

Nutraceutica e Nutrigenomica

Lo scopo **primario** della **dieta** è fornire adeguati **nutrienti** atti a soddisfare le esigenze nutrizionali della persona.

La **ricerca** è sempre più incentrata sull'**identificazione** di alimenti biologicamente attivi in grado di migliorare la **qualità** della vita e ridurre l'**incidenza** di malattie.

Alimentazione

Obiettivi: conoscere la **Nutraceutica** e la **Nutrigenomica**;

Argomenti nuovi e controversi che vanno affrontati con il rigore scientifico appropriato, per poter comprendere le possibilità di utilizzazione e le prospettive future riguardo nuove forme di alimentazione.

Dott.sa Roberta Masella

Alimentazione

Gli Integratori Alimentari

Il **bisogno di benessere** e il desiderio di ottenerlo senza impegnarsi, ha portato ad un aumento del consumo di sostanze commercializzate come migliorative dello stato fisico;

gli **Integratori Alimentari** sono prodotti che, considerati naturali, vengono utilizzati con lo scopo di ricavarne benefici.

Alimentazione

Obiettivo: puntare l'attenzione sull'**utilizzo**, valutare i **benefici** ed i **rischi**, inquadrare le normative riguardanti la commercializzazione e la vendita degli Integratori Alimentari;

Imparare a conoscerli per una utilizzazione corretta nell'ambito della Medicina Generale.

Dott. Antonio Verginelli

Interventi Dietetici Nutrizionali

Alimentazione e prevenzione primaria nell'età fertile e nella donna in gravidanza

Lo **stato di criticità** richiede un'attenzione particolare, **migliorabile** attraverso un sano stile di vita, soprattutto legato ad una alimentazione mirata al miglioramento psico-fisico.

Interventi Dietetici Nutrizionali

Obiettivo: imparare a **conoscere** ed **utilizzare** gli strumenti tesi al miglioramento dello stato psico-fisico della gestante;

Utilizzare e **consigliare** correttamente la dieta per uno stato migliorativo nel periodo della lattazione, per non creare squilibri alla mamma e al bambino.

Prof. Alberto Mantovani

Interventi Dietetici Nutrizionali

Guida pratica all'elaborazione di un piano di trattamento dietoterapico

La dietologia attualmente è **utilizzata** da molteplici **figure**, affrontata con scarsa professionalità e **utilizzata** al di fuori degli **schemi scientifici**, creando dei danni a volte irreparabili ai nostri pazienti, affascinati da facili risultati da ottenere in tempi brevi e con scarso impegno.

Interventi Dietetici Nutrizionali

Obiettivi: migliorare la conoscenza del MMG per l'**elaborazione** e l'**utilizzazione** della dieta con la dovuta correttezza e scientificità, affrontando le problematiche del paziente per un trattamento dietoterapico atto a correggere e migliorare lo stato di salute.

Prof. Lorenzo Maria Donini

Interventi Dietetici Nutrizionali

Dieta on line

Frutto di tanti sforzi dei colleghi impegnati a **creare** un prodotto **utilizzabile** dalla Medicina Generale nell'ambito dell'attività quotidiana, nel proprio studio, di fronte al paziente con la necessità di correggere o prevenire uno stato di malattia.

Interventi Dietetici Nutrizionali

Obiettivi: **conoscere** ed **utilizzare** la dieta on line, analizzando a fondo le problematiche dell'elaborazione, della creazione e della somministrazione.

Dott. Antonio Pio D'Ingianna

Buon lavoro

