

STILE DI VITA:  
ATTIVITA' MOTORIA, ALIMENTAZIONE, INTERVENTI  
DIETETICO NUTRIZIONALI

# Razionale ed Obiettivi

*Antonio Verginelli*

2° modulo

24 / 25 ottobre – 2015

# Razionale ed obiettivi

## 2° Modulo

### Stili di vita

- Attività motoria
- Alimentazione
- Interventi Dietetico Nutrizionali

24 / 25 ottobre 2015

# 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** della creazione di un **modello organizzativo** da somministrare
- Aumentare le **competenze** della Medicina Generale nell'utilizzazione dello **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 dieto-terapici «fai da te» o consigliati da tante figure dalla dubbia professionalità (riviste, internet...)

# Alimentazione

## Obiettivi

- affrontare i **Modelli Alimentari** da un punto di vista scientifico
- esaminare i contenuti per **comprendere il significato** degli schemi dieto-terapici 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

Migliorare la conoscenza della **Nutraceutica** e della **Nutrigenomica**

argomenti nuovi e controversi affrontati con il rigore scientifico appropriato per poter comprendere le possibilità di utilizzazione e le prospettive future riguardo nuove forme alimentari

Dott.sa Roberta Masella



# Alimentazione

## Gli Integratori Alimentari

Il **bisogno di benessere** e il desiderio di ottenerlo senza impegno ha portato 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 legato ad una alimentazione mirata al benessere 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 nei periodi 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 dieto-terapico

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

# Interventi Dietetici Nutrizionali

## Obiettivi

migliorare la conoscenza del MMG per l'**elaborazione** ed l'**utilizzo** della dieta con la dovuta correttezza e scientificità

affrontando le **problematiche** del paziente sano e complesso per un trattamento dieto-terapico atto a correggere e migliorare lo stato di salute

Prof. Lorenzo Maria Donini

# Buon lavoro



# TITOLO

testo