

BENESSERE DONNA

- **DOTT. FABRIZIO D'AGOSTINO, DOTT.SSA VALERIA GALFANO**

ALLENAMENTO, ALIMENTAZIONE ED INTEGRAZIONE PER LA DONNA

- Fisiologia, dieta e integrazione - Dott. Fabrizio D'Agostino
 - L'organo adiposo
 - Adattamento microcircolatorio del tessuto adiposo all'attività fisica
 - Il processo di ipertrofia
 - Differenze tra il derma dell'uomo e della donna
 - Implicazioni della produzione di acido lattico e lattato ematico
 - Accumuli di grasso localizzato
- Allenamento e alimentazione - Dott.ssa Valeria Galfano
 - Fisiologia della fibra muscolare e differenze tra uomo e donna
 - Metodologie di allenamento femminile
 - Bikini contest

- **LEZIONE N.2 - DOTT. NERI STELLA, DOTT.SSA SARA VALENTE, DOTT. CLAUDIO PECORELLA**

ENDOMETRIOSI, PCOS E LA DIETA CICLICA PER LA DONNA

- Endometriosi - Dott. Neri Stella
 - Fisiopatologia e gestione nutrizionale
 - Sport come terapia antinfiammatoria
- PCOS - Dott.ssa Sara Valente
 - Sindrome dell'ovaio policistico: quadro clinico e patologie correlate
 - Dieta e PCOS: cibi vietati e strategie nutrizionali per il miglioramento del quadro ormonale femminile
 - Integrazione e stile di vita
 - Esempi di schemi dietetici e integrazione
- Dieta ciclica - Dott. Claudio Pecorella
 - Ciclo mestruale, ormoni sessuali:
 - Metabolismo dei macronutrienti
 - Intake e bilancio energetico
 - Differenza di sesso nella Composizione corporea
 - Ciclicità dietetica nelle diverse fasi della vita della donna
 - Ciclicità dietetica nella PCOS

• LEZIONE N.3 - DOTT.SSA HILARY DI SIBIO, DOTT.SSA FRANCESCA SUNDA

ALLENAMENTO E ALIMENTAZIONE IN GRAVIDANZA E NEL POST-PARTO

- Alimentazione in gravidanza – Dott.ssa Hilary di Sibio
 - Donna & alimentazione
 - Ruolo nutrizionista, pediatra e ginecologo
 - Fisiopatologia del metabolismo in gravidanza
 - L'ipotesi di barker – programming fetale
 - Le patologie in gravidanza
 - Diete vegetariane in gravidanza
 - Gravidanza gemellare
 - Fabbisogni nutrizionali macro e micronutrienti
 - Cosa evitare in gravidanza?
 - Cosa consigliare ai pazienti?
- Fitness in gravidanza – Dott.ssa Francesca Sunda
 - Modificazioni anatomiche e fisiologiche in gravidanza
 - L'effetto degli ormoni
 - Protocolli di lavoro per i differenti trimestri (I° - II° - III° Trimestre)
 - Il ruolo del pavimento pelvico: protocolli di lavoro
 - Il fitness in gravidanza: benefici e obiettivi
 - La lombalgia: esercizi e posizioni alternative per effettuare un allenamento total body
 - La postura: rafforzare i muscoli della parte superiore
 - Ipopressione supina, tunnel carpale, low back pain
 - Criteri di esclusione assoluti e relativi all'attività fisica in gravidanza
 - Cosa evitare durante la sessione di allenamento
 - I periodi del parto: gli esercizi che possono essere utili nel travaglio e parto
 - La respirazione e la sua gestione durante l'allenamento
 - Tecniche di rilassamento
- Alimentazione in Allattamento – Dott.ssa Hilary di Sibio
 - Considerazioni generali
 - Fisiologia dell'allattamento
 - Composizione del latte materno
 - Raccomandazioni nutrizionali nell'allattamento
 - Livelli raccomandati di assunzione di nutrienti
 - L'allattamento nella dieta vegetariana
 - Integrazione

- Fitness nel post-parto – Dott.ssa Francesca Sunda
 - Il post parto
 - Linee guida per la ripresa dell'attività fisica
 - Le differenze tra parto spontaneo e parto cesareo: i diversi metodi di lavoro
 - La diastasi dei retti dell'addome: valutazione e proposte di lavoro
 - La riabilitazione del pavimento pelvico
 - Protocolli di lavoro specifici per la rieducazione della parete addominale
 - La ginnastica ipopressiva e la falsa inspirazione toracica
 - Il trasverso dell'addome e il multifido: l'importanza e l'utilizzo in gravidanza e dopo il parto
 - La rieducazione della postura: l'utilizzo degli esercizi a corpo libero con sovraccarichi
 - L'allenamento con il neonato: tipologia di allenamento con l'ausilio del peso del neonato
 - Allattamento e attività fisica: linee guida

- **LEZIONE N.4 - DOTT.SSA HILARY DI SIBIO, DOTT.SSA MARIAPIA CHIACCHIO**

- **ALIMENTAZIONE IN ETÀ PEDIATRICA, SCOLARE E GERIATRICA**

Dott.ssa Hilary Di Sibio

- **Alimentazione prime fasi della vita**

Ipotesi di barker (la teoria delle patologie in età adulta riconducibili ai primi due anni di vita)

I primi mille giorni di vita

- **Alimentazione I semestre di vita**

Allattamento

Latte materno (Importanza del latte materno)

Latte materno effetti preventivi per la madre

Latte materno effetti preventivi per il bambino

Alimentazione nel neonato pre-termine

Alimentazione Complementare

Divezzamento

Gestione pratica (esempi) 4° e 6° mese

- **Alimentazione nel II Semestre di vita:**

Alimentazione dal 6° al 12 mese

Esercitazione pratica

- **Alimentazione Vegetariana e Vegana (breve accenno)**

Dieta vegetariana e vegana in età pediatrica

Caratteristiche nutrizionali delle diete vegetariane e vegane

Rischi O Vantaggi?

- **Disturbi del comportamento alimentare (DCA)**

Disturbi della condotta alimentare (classificazione dei disturbi)

Interventi di modificazione comportamentale (approccio multidisciplinare)

Riabilitazione nutrizionale

ALLERGIE E INTOLLERANZE ALIMENTARI

Intolleranza lattosio

Le cause: deficit lattasi, deficit trealasi, deficit congenito saccarasi- isomaltasi mal assorbimento fruttosio e sorbitolo

Diagnosi

Terapia nutrizionale

Allergia Alimentare

Gestione dietetica del bambino con A.A (approccio pratico)

Allergia proteine del latte vaccino

Terapia nutrizionale

Celiachia e disturbi glutine indotti

Dieta senza glutine

Contaminazione del glutine

Aspetti psico-sociali

Dott.ssa Maria Pia Chiacchio

○ **Approccio dietetico in Pediatria**

Valutazione dell'accrescimento: misure antropometriche, valutazione ed uso dei percentili.

Valutazione dei fabbisogni nutrizionali: livelli di assunzione di energia e di nutrienti raccomandati.

○ **Interventi nutrizionali nelle varie fasi di crescita**

Alimentazione in età PRE-SCOLARE: da 1 a 4 anni.

Alimentazione scolare: dai 4 ai 10 anni.

Alimentazione nell'adolescenza.

Esercitazione pratica

○ **La visita nutrizionale – approccio psicologico e anamnesi**

Accoglienza.

Prima visita: anamnesi personale, familiare e alimentare.

Valutazione dello stato nutrizionale: metodiche.

Dieta o educazione alimentare?

Casi clinici

○ **Interventi dietetici nel bambino a rischio nutrizionale**

Bambino sottopeso

Bambino sovrappeso o obeso

Esercitazione pratica

Possibili interventi per la prevenzione della obesità infantile

○ **Nutrizione e invecchiamento**

Rischi nutrizionali con l'invecchiamento

Sarcopenia

Fabbisogno energetico e apporti nutrizionali in età avanzata

Linee guida per l'alimentazione nell'anziano

Mancanza di singoli fattori nutrizionali

Dieta dell'anziano e trattamento nutrizionale

○ **Disostruzione delle vie aeree**

- **LEZIONE N.5 - DOTT.SSA TANIA RICCIARDI**

- **IRREGOLARITÀ DEL CICLO METRUALE: OLIGOAMENORREA**

- **Oligo-amenorrea**

- Ritardo del ciclo, non solo gravidanza!

- Come stimolare il ciclo, rimedi naturali

- Cibi funzionali per la stimolazione del ciclo mestruale ritardato da stress

- **LEZIONE N.6 - DOTT.SSA ROBERTA RAFFELLI**

- **MENOPAUSA: CRISI O OPPORTUNITÀ? AFFRONTARE LA SFIDA DEL CAMBIAMENTO CON GLI STRUMENTI DELLA MEDICINA FUNZIONALE**

- **Affrontare la sfida del cambiamento con gli strumenti della medicina funzionale**

- Menopausa: malattia o fisiologia? L'approccio medicalizzato e quello olistico

- Menopausa e alimentazione: il controllo dell'insulina

- Menopausa e attività fisica

- Menopausa e gestione dello stress

- Menopausa e ormonoterapia bioidentica

- Menopausa e integrazione: il controllo dei sintomi

- Menopausa e riequilibrio vitaminico e minerale