



BSForm

Provider E.C.M. n° 6877

Iscrizioni www.bsform.it



E.C.M.
Commissione Nazionale Formazione Continua



10
Ore

10
Crediti
ECM

90€

FAD ASINCRONA

28/02/22 - 31/12/22

**Tecniche e strumenti psico-nutrizionali
nel trattamento della fame emotiva**



BSForm

Provider E.C.M. n° 6877

Resp. Scientifico

Dott.ssa Vittoria Giannini

Dietista - Biologo Nutrizionista

Docenti

Dott.ssa Vittoria Giannini

Dietista - Biologo Nutrizionista

Dott.ssa Jessica Ciofi

Psicologa

Competenze acquisite

Migliorare la capacità di orientare e sostenere il paziente nel percorso nutrizionale, supportandolo nell'adesione alla dietoterapia.

Il corso suggerisce strategie pratiche di elaborazione dei piani nutrizionali, volte al superamento delle problematiche emotive collegate al cibo.

Focalizzazione sull'ascolto attivo del paziente in base alle sue personali caratteristiche, comprensione degli aspetti psicologici legati alla riuscita del trattamento.

Professioni ammesse

Biologo, Dietista, Psicologo, Medico Chirurgo

Iscrizioni www.bsform.it



BSForm

Provider E.C.M. n° 6877

**28/02/22
31/12/22**

**“ Tecniche e strumenti
psico-nutrizionali nel
trattamento della
fame emotiva ”**

**10
Crediti
ECM**

Iscrizioni www.bsform.it

Razionale del corso

I professionisti sanitari si trovano a dover gestire un'ampia platea di pazienti che, pur non ricadendo nella sfera dei disturbi del comportamento alimentare, mostrano difficoltà nel rapporto col cibo e a rispettare un piano dietoterapico.

In tali frequentissimi casi, per il professionista è fondamentale saper distinguere correttamente tra fame emotiva e fame fisiologica, per poi applicare alle due casistiche il trattamento più opportuno.

Il corso si propone dunque di fornire ai partecipanti strumenti e tecniche pratici e idonei da applicare alle diverse situazioni.

A tal fine si partirà dall'inquadramento dei concetti di fame e sazietà sia dal punto di vista organico che da quello psicologico e ci si focalizzerà poi sul riconoscimento dei diversi tipi di fame. Il corso svilupperà quindi strumenti utili volti a migliorare sia la capacità di ascolto dei pazienti che a fornire loro degli accorgimenti da applicare nei momenti critici, nell'ottica di ottenere una maggiore efficacia del trattamento che si va a proporre.



Programma

1) I cinque sensi (tatto, gusto, udito, vista, olfatto) e gli impulsi neurologici

- Esterocezione: la percezione degli stimoli esterni (esempi di neuro marketing)
- Visivo, uditivo, cinestetico, riconoscere rapidamente il sistema rappresentazionale prevalente nel paziente consente di tarare la comunicazione.

2) Senso di fame e sazietà: leptina e grelina, pathway ormonali, accenni di neurologia e fisiologia dell'apparato gastro-enterico, asse cervello-intestino

- La fame fisiologica
- Conseguenze di un pasto incompleto o di una dieta troppo restrittiva
- Indice glicemico degli alimenti e impatto sulla fame

3) La fame emotiva

- Campanelli d'allarme della fame in eccesso: mangiare per sentirsi felici, quando si è stressati, in risposta a stati d'animo, senza controllo, mangiare oltre la sazietà, cibo come consolazione
- Campanelli d'allarme della fame in difetto: paura di determinate categorie di cibo, preoccupazione nel prendere peso, rifiuto di situazioni sociali e primi segni di isolamento
- Le cause e il ruolo della psicologia: stress, senso di vuoto, emozioni, noia, tristezza
- Le conseguenze: senso di colpa, vergogna, senso di fallimento, mancanza di controllo, circolo vizioso, rischio dipendenza da cibo, episodi isolati di abbuffata, isolamento sociale, perdita di controllo, rischio DCA



4) **Obiettivi della riabilitazione psico-nutrizionale**

- Correzione dello stato di salute e raggiungimento del peso ideale: malnutrizione per eccesso, per difetto, eventuali carenze di micronutrienti
- Correzione delle convinzioni psicosociali
- Normalizzazione dei comportamenti alimentari borderline e ripristino della percezione di fame/sazietà

5) **Riconoscimento: individuazione del problema e del meccanismo di innesco**

- Prima anamnesi generale: come individuare il problema, abitudini alimentari e loro significato simbolico
- Eventuale coesistenza di patologie: l'importanza della salute prima del peso; gestire la reazione al momento della diagnosi
- Storia clinica ed eventuali trattamenti precedenti: storia del peso
- Situazione familiare e socio-ambientale

6) **Comunicazione: l'importanza della relazione terapeutica**

- Dietista/Nutrizionista, figura nemica o amica?
- Ruolo dell'empatia: imparare a conoscere e comunicare con il paziente, ascolto attivo e ricalco

7) **Educazione alimentare: il ruolo del professionista della nutrizione**

- Affrontare la problematica cognitiva relativa alla dieta: paradigmi, falsi miti, cibi "buoni" o "cattivi", pensiero dicotomico del "tutto o nulla"
- Ruolo della diet culture e dei social media
- Il peso sulla bilancia: BMI e composizione corporea
- Sostenibilità e flessibilità del piano nutrizionale: fallimento diete ipocaloriche estreme
- Rottura dello schema dietetico "restrittivo"



8) Strategie pratiche per la gestione della fame

- Tempistiche biologiche della digestione: perché mangiare lentamente, esempi di esercizi, rispetto tempistica del pasto
- Vita sociale e occasioni di convivialità: gestire gli avanzi, dolci regalati, pasti al ristorante
- Esercizi di degustazione: rafforzare i cinque sensi (accenni di mindful eating)
- Pianificazione della spesa e del proprio menù settimanale: organizzazione dei pasti
- Acquisizione di nuove abitudini

9) Ruolo del team multidisciplinare: psicologo e nutrizionista

- Comunicazione delle due figure: percorso in parallelo
- Il ruolo del medico specialista

10) Esempi di ricette per pazienti in fase di dieta ipocalorica (immagini annesse)

- Rendere la dieta gustosa anche sul piano psichico: consigli pratici
- Volume degli alimenti: senso di sazietà del piatto unico
- Comfort food sani: idee e ricette facili, gustose e intelligenti in caso di fame