Corsi *di* Formazione cm



CORSO TEORICO-PRATICO DI ALIMENTAZIONE VEGANA E VEGETARIANA

16 ORE TOTALI

6 ORE DI PRATICA

1 WEEKEND

19.6 CREDITI ECM

6 e 7 Maggio 2017

BOLOGNA

06 *Sabato Maggio 2017*

Dott. M. Fravuzzo

L'obbiettivo che questo corso si propone è quello di approfondire completezza, adeguatezza, sicurezza e correttezza delle diete vegetariane. Durante il corso verranno approfondite le differenze tra le varie tipologie di diete a base vegetale e verrà spiegato quali sono da ritenersi complete e quali no.
L'analisi delle posizioni delle più importanti società scientifiche di nutrizione permetteranno di comprendere
come e se le diete vegetariane siano sicure e adatte ad ogni fase della vita.
Il tutto verrà fatto attraverso la conoscenza dei principali alimenti alla base delle diete vegetali. Durante il corso verranno presi in considerazione le modalità di preparazione di una dieta vegetale bilanciata, adatta ad ogni fase della vita e in grado di soddisfare appieno tutti i fabbisogni raccomandati di nutrienti. Si affronterà il nodo del così detto gap-proteico e della completezza delle proteine vegetali e si analizzerà attraverso la discussine di grandi trials scientifici l'adeguatezza di questa dieta nel trattamento della patologie di grande prevalenza.

Ore 9.00 > 13.00

Introduzione:
- Vegetarianismo, inquadramento del fenomeno
- Motivi della scelta
- Parere dell'ADA 2009 (oggi Academy of Nutrition and Dietetics) e revisione 2016
- Pareri delle più importanti società scientifiche
- Tipi di diete vegetariane
- La piramide alimentare vegetariana/vegana
- Gli alimenti della dieta vegetariana e vegana
- Quali sono e come vengono usati
- Differenze con un'alimentazione standard onnivora

Ore 13.00 > 14.00

PAUSA

Ore 14.00 > 18.00

- Punti di contatto e differenze tra alimentazione vegetariana e dieta mediterranea
- Il mito delle proteine e la complementazione proteica
- I micronutrienti
- Integratori si o no?
- Grandi trials scientifici che analizzano la dieta vegetariana
- Discussione interattiva

07 *Sabato Maggio 2017*

Dott. M. Fravuzzo

Ore 9.00 > 13.00

- Il vegetarianismo e le fasi della vita
- Gravidanza e allattamento
- Slattamento
- Infanzia
- La ristorazione collettiva
- Adolescenza
- Età matura

Ore 13.00 > 14.00

PAUSA

Ore 14.00 > 18.00

- Esempi di menu vegetariani per le varie fasi della vita
- Il vegetarianismo e lo sport
- Dieta vegetale e microbiota (cenni)
- Alimentazione vegetariana e patologie di grande prevalenza (diabete, obesità,
- malattie cardiovascolari, ipertensione, ipercolesterolemia, osteoporosi, stipsi,
- patologie neurodegenerative, celichia, ecc.)
- Impatto ecologico delle scelte alimentari e impronta carbonica
- Casi di malnutrizione: miti da sfatare
- Domande e discussione finale

Ore 18.00 > 18.30

Test ECM