MASTER

MASTER IN OBESITÀ E SOVRAPPESO

ITELBS111

- DIPLOMA CERTIFICATO DA UN NOTAIO EUROPEO -



DESTINATARI

Questo corso si rivolge a uomini daffari, manager, imprenditori, lavoratori, studenti e a tutti coloro che desiderano acquisire le conoscenze necessarie in relazione a questo settore professionale.

Permette di conoscere lintroduzione alla nutrizione, le caratteristiche generali del corpo umano, la funzione della nutrizione, il fabbisogno energetico e nutrizionale dellessere umano, la valutazione dello stato nutrizionale, lapproccio ai disturbi dello stato nutrizionale, lintroduzione al sovrappeso e allobesità, le complicazioni del sovrappeso e dellobesità, il trattamento del sovrappeso e dellobesità, il trattamento fisico, il trattamento psicologico, il trattamento chirurgico, il trattamento farmacologico e il trattamento farmacologico, tra gli altri. Inoltre, alla fine di ogni unità didattica, gli studenti troveranno esercizi di autovalutazione che permetteranno loro di seguire il corso in modo indipendente.

Lo studente riceverà laccesso a un corso iniziale in cui troverà informazioni sulla metodologia di apprendimento, sul titolo di studio che riceverà, sul funzionamento del Campus Virtuale, su cosa fare una volta terminato il corso e su informazioni su Grupo Esneca Formación.

SCHEDA TECNICA

ORE DI STUDIO
300H

MODALITÀ
ONLINE
*La modalità comprende moduli con lezioni dal vivo.

CORSO DI PRESENTAZIONE
ONLINE

TUTOR
PERSONALE

LINGUA
ITALIANO

DURATA
FINO AD UN ANNO
*Prorogabile

IMPORTO

IMPORTO ORIGINALE: ~~1520 €~~
IMPORTO ATTUALE: 380 €

TITOLO OTTENUTO

Un volta terminati gli studi e aver superato la prova di valutazione, l'alunno riceverà diploma che certifica il "**MASTER IN OBESITÀ E SOVRAPPESO**", di ELBS BUSINESS SCHOOL, supportato dal nostro status di membri del CECAP e dell'AEEN, le massime istituzioni spagnole in materia di formazione e qualità.

I nostri titoli, inoltre, posseggono il timbro del Notaio Europe, che garantisce la validità, i contenuti e l'autenticità dei titoli, a livello nazionale e internazionale.

**Il contenuto è orientato all'acquisizione di una formazione teorica complementare. Questa formazione non porta all'ottenimento di una qualifica ufficiale.*

CONTENUTO FORMATIVO

OBESITÀ E SOVRAPPESO

INTRODUZIONE

MODULO 1. INTRODUZIONE ALL'ALIMENTAZIONE

UNITÀ DIDATTICA 1. SCIENZA DELL'ALIMENTAZIONE

1. Bromatologia
2. Nutrizione
3. Dietetica e dietoterapia
4. Tecnologia alimentare

UNITÀ DIDATTICA 2. LINEE GUIDA ALIMENTARI

1. Ruota degli alimenti
2. Piramide alimentare
3. Razioni alimentari

UNITÀ DIDATTICA 3. ALIMENTI E NUTRIENTI

1. Classificazione degli alimenti
   -Latticini o prodotti caseari
   -Prodotti farinacei
   -Verdure e ortaggi
   -Frutta
   -Carne
   -Pesce
   -Uova
   -Semi oleosi
   -Altri alimenti
2. Nutrienti
   -Carboidrati
   -Proteine
   -Lipidi
   -Vitamine
   -Minerali

RIEPILOGO

AUTOVALUTAZIONE

MODULO 2. CARATTERISTICHE GENERALI DEL CORPO UMANO

UNITÀ DIDATTICA 1. CELLULE E TESSUTI

1. Tesi della teoria cellulare
2. Struttura delle cellule animali
3. Tipi di tessuti

UNITÀ DIDATTICA 2. SISTEMI E APPARATI

1. Sistema nervoso
2. Sistema endocrino

3. Apparato circolatorio
4. Apparato respiratorio
5. Apparato digerente ed escretore
6. Apparato urinario
7. Apparato riproduttivo
8. Apparato locomotore
9. Apparato tegumentario

RIEPILOGO

AUTOVALUTAZIONE

MODULO 3. FUNZIONE DELLA NUTRIZIONE

UNITÀ DIDATTICA 1. DEFINIZIONE DI NUTRIZIONE

1. Tipi di nutrizione
   -Nutrizione autotrofa
   -Nutrizione eterotrofa

UNITÀ DIDATTICA 2. INGRESSO DEI NUTRIENTI

1. Ingresso attraverso l'apparato respiratorio
2. Ingresso attraverso l'apparato digerente
   -Fasi della digestione
   -Digestione e assorbimento dei carboidrati
   -Digestione e assorbimento delle proteine
   -Digestione e assorbimento dei lipidi
   -Assorbimento delle vitamine
   -Assorbimento dei minerali

UNITÀ DIDATTICA 3. TRASPORTO DEI NUTRIENTI

1. Circolazione portale del fegato
2. Circolazione dei nutrienti nel sistema linfoide

UNITÀ DIDATTICA 4. NUTRIZIONE CELLULARE

1. Ingestione cellulare
2. Metabolismo cellulare
3. Escrezione cellulare

UNITÀ DIDATTICA 5. ESCREZIONE

RIEPILOGO

AUTOVALUTAZIONE

MODULO 4. FABBISOGNO ENERGETICO-NUTRIZIONALE DELL'ESSERE UMANO

UNITÀ DIDATTICA 1. VALORE NUTRIZIONALE DEGLI ALIMENTI

UNITÀ DIDATTICA 2. VALORE ENERGETICO DEGLI ALIMENTI

1. Calorimetria diretta
2. Calorimetria indiretta
   -Calorimetria indiretta del bilancio energetico
   -Calorimetria indiretta del quoziente respiratorio

UNITÀ DIDATTICA 3. VARIABILI DEL DISPENDIO ENERGETICO

1. Metabolismo basale
2. Attività fisica
3. Azione dinamica specifica
4. Crescita

UNITÀ DIDATTICA 4. FABBISOGNO ENERGETICO DELLE PERSONE

1. Età adulta
2. Gestazione
3. Allattamento al seno
4. Primo anno di vita
5. Infanzia
6. L'adolescenza
7. Cittadini anziani

RIEPILOGO

AUTOVALUTAZIONE

MODULO 5. VALUTAZIONE DELLO STATO NUTRIZIONALE

UNITÀ DIDATTICA 1. VARIABILI DI VALUTAZIONE NUTRIZIONALE

1. Valori antropometrici
   -Peso corporeo
   -Statura
   -Indice di massa corporea
   -Pliche cutanee
   -Circonferenza del corpo
2. Impedenza bioelettrica
3. Indicatori analitici

UNITÀ DIDATTICA 2. FATTORI CHE INFLUENZANO L'ALIMENTAZIONE

1. Disponibilità di alimenti
2. Posizione geografica
3. Risorse finanziarie
4. Istruzione
5. Influenza della pubblicità e dei media
6. Cultura

UNITÀ DIDATTICA 3. METODI STRUTTURATI DI VALUTAZIONE NUTRIZIONALE

1. Metodi di *screening* nutrizionale
   -Nutritional risk screening
   -Mini nutritional assessment-short form
2. Metodi multiparametrici di valutazione nutrizionale
   -Valutazione globale soggettiva
   -Valutazione globale soggettiva generata dal paziente
   -Mini nutritional assessment

RIEPILOGO

AUTOVALUTAZIONE

MODULO 6. APPROCCIO ALLE ALTERAZIONI DELLO STATO

NUTRIZIONALE

UNITÀ DIDATTICA 1. CONCETTO

UNITÀ DIDATTICA 2. TIPI DI ALTERAZIONI

1. Malnutrizione
   -Denutrizione
   -Ipernutrizione
2. Malattie da carenza
3. Malattie da eccesso di nutrienti
4. Disturbi del comportamento alimentare
   -Anoressia nervosa
   -Bulimia nervosa
   -Disturbo da *binge eating*
   -Disturbo alimentare non altrimenti specificato

UNITÀ DIDATTICA 3. SEGNI E SINTOMI

RIEPILOGO

AUTOVALUTAZIONE

MODULO 7. INTRODUZIONE AL SOVRAPPESO E ALL'OBESITÀ

UNITÀ DIDATTICA 1. CARATTERISTICHE

1. Definizione di sovrappeso
2. Definizione di obesità
   -Obesità lieve
   -Obesità media
   -Obesità patologica
   -Obesità generalizzata
   -Obesità centrale o androide
   -Obesità periferica o ginoide
   -Obesità viscerale
   -Obesità esogena
   -Obesità endogena

UNITÀ DIDATTICA 2. CAUSE

1. Dieta inadeguata con bilancio energetico positivo
2. Inattività fisica
3. Fattori genetici
   -Variazioni del gene FTO
   -Alterazioni del gene MC4R
   -Sindrome di Prader-Willi
   -Sindrome di Bardet-Biedl
   -Sindrome di Cohen
   -Sindrome di Alström
   -Sindrome di Carpenter
   -Sindrome di MOMO
   -Sindrome di Cushing
   -Resistenza o carenza di leptina
   -Insulino-resistenza
   -Ipotiroidismo congenito

4. Variabili socioeconomiche
   -Basso reddito
   -Livello di istruzione limitato
   -Vivere in quartieri svantaggiati
   -Lavoro sedentario
   -Penetrazione della pubblicità e del *marketing*
5. Stato psicologico
   -Stress cronico
   -Depressione
   -Ansia
   -Bassa autostima
   -ADHD
   -Disturbo bipolare
   -Disturbo post-traumatico da stress (PTSD)
   -Disturbo evitante di personalità
6. Età
7. Problemi di sonno
   -Insonnia
   -Apnea notturna
   -Sindrome delle gambe senza riposo
   -Narcolessia
   -Sindrome da sonno insufficiente
   -Disturbi del ritmo circadiano
8. Uso di farmaci
   -Corticosteroidi
   -Inibitori selettivi della ricaptazione della serotonina (SSRI)
   -Olanzapina e clozapina
   -Gabapentin e valproato
   -Insulina
   -Antistaminici
   -Beta-bloccanti
   -Contraccettivi ormonali
   -Atomoxetina, guanfacina e clonidina
9. Smettere di fumare

RIEPILOGO

AUTOVALUTAZIONE

MODULO 8. COMPLICAZIONI DERIVANTI DA SOVRAPPESO E OBESITÀ

UNITÀ DIDATTICA 1. SCHEMA GENERALE

UNITÀ DIDATTICA 2. PROBLEMI CARDIACI

1. Malattia coronarica
2. Insufficienza cardiaca
3. Aritmie
4. Aterosclerosi
5. Cardiomiopatia
6. Valvulopatia

UNITÀ DIDATTICA 3. DIABETE DI TIPO 2

UNITÀ DIDATTICA 4. STEATOEPATITE NON ALCOLICA

UNITÀ DIDATTICA 5. MALATTIA RENALE CRONICA

UNITÀ DIDATTICA 6. APNEA NOTTURNA

UNITÀ DIDATTICA 7. PROBLEMI RESPIRATORI

1. Ipertensione polmonare
2. Asma
3. Sindrome obesità - ipoventilazione
4. Dispnea
5. Broncopneumopatia cronica ostruttiva (BPCO)

UNITÀ DIDATTICA 8. OSTEOARTRITE

UNITÀ DIDATTICA 9. COLECISTITE

UNITÀ DIDATTICA 10. PROBLEMI DI SALUTE MENTALE

UNITÀ DIDATTICA 11. DIFFICOLTÀ RIPRODUTTIVE

1. Infertilità
2. Disfunzione erettile
3. Irregolarità mestruali
4. Sindrome dell'ovaio policistico
5. Diminuzione della libido

UNITÀ DIDATTICA 12. DIFFICOLTÀ IN GRAVIDANZA

1. Diabete gestazionale
2. Preeclampsia
3. Rischio di aborto spontaneo

UNITÀ DIDATTICA 13. CONSEGUENZE DEL COVID-19

RIEPILOGO

AUTOVALUTAZIONE

MODULO 9. TRATTAMENTO DEL SOVRAPPESO E DELL'OBESITÀ (I): DIETA E DIETOTERAPIA

UNITÀ DIDATTICA 1. CONCETTO DI DIETA

1. Caratteristiche di una dieta sana
2. Dieta mediterranea

UNITÀ DIDATTICA 2. PRESCRIZIONE DIETETICA

1. Preparazione della dieta personalizzata
   -Revisione della cartella clinica e valutazione nutrizionale
   -Impostazione dell’equilibrio nutrizionale
   -Definizione degli obiettivi nutrizionali
   -Elaborazione del modello alimentare
   -Spiegazione al paziente
   -Monitoraggio e valutazione dei risultati

UNITÀ DIDATTICA 3. INTRODUZIONE ALLA DIETOTERAPIA

RIEPILOGO

AUTOVALUTAZIONE

MODULO 10. TRATTAMENTO DEL SOVRAPPESO E DELL'OBESITÀ (II): DIETE A CONTROLLO ENERGETICO

UNITÀ DIDATTICA 1. DIETA IPOCALORICA

UNITÀ DIDATTICA 2. DIETA A BASSISSIMO CONTENUTO CALORICO

RIEPILOGO

AUTOVALUTAZIONE

MODULO 11. TRATTAMENTO DEL SOVRAPPESO E DELL'OBESITÀ (III): DIETE A CONTROLLO LIPIDICO

UNITÀ DIDATTICA 1. DIETA A CONTROLLO DI TRIGLICERIDI A CATENA LUNGA E MEDIA

UNITÀ DIDATTICA 2. DIETA CHETOGENICA

RIEPILOGO

AUTOVALUTAZIONE

MODULO 12. TRATTAMENTO DEL SOVRAPPESO E DELL'OBESITÀ (IV): DIETE MIRACOLOSE E ALTRI MITI

UNITÀ DIDATTICA 1. DIETE MIRACOLOSE

UNITÀ DIDATTICA 2. FORMULE DIMAGRANTI "MAGICHE"

RIEPILOGO

AUTOVALUTAZIONE

MODULO 13. TRATTAMENTO FISICO DEL SOVRAPPESO E DELL'OBESITÀ

UNITÀ DIDATTICA 1. CONCETTO DI TRATTAMENTO FISICO

UNITÀ DIDATTICA 2. PRINCIPALI ATTIVITÀ SPORTIVE

1. Camminare
2. Ciclismo
3. Nuoto
4. Esercizi in acqua
   -Acquagym
   -Acqua kick
   -Flessione ed estensione delle gambe
   -Corsa in acqua
   -*Curl* di bicipiti e tricipiti in acqua

5. Allenamento di forza
   -*Squat*
   -*Deadlift*
   -Rematore con manubri
   -*Bench press*
   -*Shoulder press*
   -*Curl* di bicipiti e tricipiti
   -Estensioni dei tricipiti
   -Sollevamento delle gambe

UNITÀ DIDATTICA 3. ELABORAZIONE DI UN PROGRAMMA DI ALLENAMENTO

1. Fase di attivazione
2. Fase di condizionamento
3. Fase di rafforzamento
4. Fase di mantenimento

RIEPILOGO

AUTOVALUTAZIONE

MODULO 14. TRATTAMENTO PSICOLOGICO DEL SOVRAPPESO E DELL'OBESITÀ

UNITÀ DIDATTICA 1. DEFINIZIONE DI TRATTAMENTO PSICOLOGICO

UNITÀ DIDATTICA 2. TERAPIA COGNITIVO-COMPORTAMENTALE

UNITÀ DIDATTICA 3. TERAPIA DIALETTICO- COMPORTAMENTALE

UNITÀ DIDATTICA 4. TERAPIA DELL'ACCETTAZIONE E DELL'IMPEGNO

UNITÀ DIDATTICA 5. PSICOTERAPIA INTERPERSONALE

UNITÀ DIDATTICA 6. TERAPIA DI GRUPPO

RIEPILOGO

AUTOVALUTAZIONE

MODULO 15. TRATTAMENTO CHIRURGICO DEL SOVRAPPESO E DELL'OBESITÀ

UNITÀ DIDATTICA 1. APPROCCIO ALLA CHIRURGIA BARIATRICA

1. Definizione
2. Tipi di chirurgia bariatrica
   -Tecniche restrittive
   -Tecniche malassorbitive
   -Tecniche miste

UNITÀ DIDATTICA 2. MANICOTTO GASTRICO

1. Procedura
2. Complicazioni

UNITÀ DIDATTICA 3. BENDAGGIO GASTRICO REGOLABILE

1. Procedura
2. Complicazioni

UNITÀ DIDATTICA 4. BYPASS GASTRICO

1. Procedura
2. Complicazioni

UNITÀ DIDATTICA 5. PALLONCINO GASTRICO

1. Procedura
2. Complicazioni

UNITÀ DIDATTICA 6. DIVERSIONE BILIOPANCREATICA CON *SWITCH* DUODENALE

1. Procedura
2. Complicazioni

RIEPILOGO

AUTOVALUTAZIONE

MODULO 16. TRATTAMENTO FARMACOLOGICO PER IL SOVRAPPESO E L'OBESITÀ

UNITÀ DIDATTICA 1. CARATTERISTICHE DEI FARMACI

1. Componenti
   -Principi attivi
   -Eccipienti
   -Veicoli
2. Classificazione
3. Introduzione al trattamento farmacologico per il sovrappeso e l'obesità

UNITÀ DIDATTICA 2. ORLISTAT

UNITÀ DIDATTICA 3. NALTREXONE E BUPROPIONE

UNITÀ DIDATTICA 4. FENTERMINA E TOPIRAMATO

UNITÀ DIDATTICA 5. LIRAGLUTIDE

RIEPILOGO

AUTOVALUTAZIONE

SOLUZIONI

BIBLIOGRAFIA COMPLEMENTARE