

NUTRIZIONE E COMPORTAMENTO ALIMENTARE: ALIMENTAZIONE CONSAPEVOLE PER SALUTE E LONGEVITÀ

DURATA: *20 ore*

DOCENTI: *medici specializzati in Scienze dell'Alimentazione*

RIFERIMENTI LEGISLATIVI: *non regolamentato*

OBIETTIVO FORMATIVO:

Fornire ai partecipanti conoscenze attuali e strumenti pratici per migliorare l'alimentazione quotidiana in un'ottica di benessere, prevenzione e longevità attiva.

Il corso guida verso scelte nutrizionali consapevoli che favoriscono energia mentale, equilibrio metabolico, composizione corporea e mantenimento della vitalità nel tempo, con un approccio realistico e sostenibile, applicabile nella vita personale e professionale.

CONTENUTI

MODULO 1 – 4 ore

Fondamenti di nutrizione e metabolismo

- Carboidrati, proteine e grassi: ruolo fisiologico, fonti alimentari, equilibrio nella dieta quotidiana
- Micronutrienti: funzioni principali di vitamine e sali minerali, segnali di carenza, fonti prioritarie
- Metabolismo energetico: trasformazione e utilizzo dei nutrienti nei principali processi corporei
- Indice glicemico e carico glicemico: impatto sul controllo della fame, dell'energia e del peso
- Errori nutrizionali ricorrenti: squilibri frequenti nella popolazione adulta e loro conseguenze funzionali

MODULO 2 – 4 ore

Organizzazione dei pasti e gestione quotidiana dell'alimentazione

- Composizione del pasto: ripartizione dei macronutrienti e modello del piatto bilanciato (Harvard, Mediterraneo)
- Frequenza dei pasti e distribuzione nella giornata: colazione, pasti principali, spuntini
- Gestione delle porzioni: criteri pratici, approcci visivi e corretta interpretazione del senso di sazietà
- Lettura e interpretazione delle etichette alimentari: informazioni obbligatorie, claims nutrizionali, strategie di scelta
- Pianificazione settimanale: organizzazione dei pasti, lista della spesa, meal prep

MODULO 3 – 4 ore

Nutrizione, energia mentale e benessere cognitivo

- Nutrienti coinvolti nelle funzioni cognitive: acidi grassi essenziali, aminoacidi precursori, vitamine neuroattive
- Effetti degli zuccheri semplici, caffè e alimenti ultra-processati su attenzione, concentrazione e stabilità energetica
- Microbiota intestinale e salute mentale: ruolo funzionale nell'equilibrio dell'umore e nella risposta allo stress



- Fame emotiva e meccanismi di gratificazione alimentare: dinamiche psicofisiologiche e gestione comportamentale
- Routine alimentari di supporto alla performance mentale, in ambito lavorativo e quotidiano

MODULO 4 – 4 ore

Nutrizione preventiva e supporto anti-aging e benessere a lungo termine

- Strategie nutrizionali anti-aging: ruolo di antiossidanti, acidi grassi essenziali, polifenoli
- Alimenti e sostanze bioattive con effetto anti-età: evidenze, limiti e modalità d'uso realistiche
- Supporto nutrizionale alla longevità sana: qualità muscolare, densità ossea, salute mitocondriale
- Riduzione dell'inflammaging: focus su meccanismi infiammatori e modulazione alimentare
- Approcci personalizzati per fase di vita, sesso e livello di stress cronico

MODULO 5 – 4 ore

Laboratorio applicativo e confronto finale

Parte 1 – Applicazione guidata (3 ore)

- Analisi individuale del diario alimentare: frequenze, carenze, ripartizioni
- Costruzione guidata di un piano settimanale realistico e bilanciato
- Esercitazione sulla valutazione di prodotti alimentari: confronto tra etichette e qualità nutrizionale
- Simulazione pratica: scelta consapevole nel contesto d'acquisto

Parte 2 – Confronto esperienziale (1 ore)

- Sessione aperta di domande e approfondimenti con la nutrizionista
- Discussione di casi reali portati dai partecipanti
- Riflessioni individuali sui cambiamenti attuabili
- Sintesi conclusiva e condivisione di un impegno personale post-corso

STRATEGIA FORMATIVA E METODOLOGIE DIDATTICHE

Il corso adotta un approccio formativo chiaro e strutturato, orientato all'applicazione pratica dei contenuti. La docenza è affidata a una nutrizionista abilitata, con esperienza in contesto formativo e aziendale.

La metodologia combina:

- Lezioni frontali interattive, con supporti visivi e domande guida
- Esercitazioni pratiche, come l'analisi di diari alimentari e la lettura comparativa di etichette
- Autovalutazioni guidate, per favorire consapevolezza e coinvolgimento attivo
- Confronto diretto con l'esperto, per chiarire dubbi, discutere casi concreti e stimolare il cambiamento

Il corso è progettato per essere efficace sia in presenza sia in webinar sincrono, con spazi dedicati al dialogo e alla personalizzazione dei contenuti.

MATERIALE DIDATTICO / STRUMENTI DI SUPPORTO

Ai partecipanti verranno forniti materiali didattici progettati per accompagnare l'apprendimento durante il corso e favorire la continuità nella fase successiva.

Materiali previsti:

- Slide in formato PDF per ciascun modulo
- Infografiche operative (es. piatto bilanciato, checklist alimentari)



- Diario alimentare settimanale per esercitazioni individuali
- Schede di esercitazione pratica (costruzione menù, lettura etichette, pianificazione)
- Scheda di autovalutazione finale
- Attestato di partecipazione (con presenza ad almeno il 70% del monte ore previsto)

In caso di erogazione in modalità webinar, è prevista la registrazione delle lezioni, che potrà essere rilasciata ai partecipanti per consultazione successiva, nel rispetto della normativa vigente sulla privacy e del regolamento interno.

AZIONI DI TUTORAGGIO

Durante l'intero percorso formativo sarà garantita un'attività di tutoraggio finalizzata a sostenere la partecipazione attiva, la continuità didattica e il corretto svolgimento organizzativo del corso.

Le azioni previste includono:

- Monitoraggio delle presenze e del coinvolgimento dei partecipanti
- Supporto nella fruizione dei materiali didattici e delle esercitazioni
- Gestione dei momenti interattivi, in presenza o in aula virtuale, per favorire il confronto con il docente
- Raccolta di eventuali richieste individuali, chiarimenti o difficoltà emerse durante il percorso
- Assistenza tecnica in caso di erogazione webinar (accesso, audio/video, utilizzo strumenti di interazione)

Il tutor fungerà da punto di riferimento continuo, garantendo un canale diretto tra partecipanti, formatore e organizzazione.

SPECIFICHE DI CONTROLLO E VERIFICA

Al termine del modulo teorico è previsto un test finale di apprendimento, costituito da domande a risposta multipla.

Il superamento della prova richiede almeno il 70% di risposte corrette.

Al termine dell'intero percorso formativo, verrà inoltre somministrato un test di gradimento, volto a rilevare il livello di soddisfazione dei partecipanti rispetto all'organizzazione, ai contenuti e alla qualità della docenza.