

Provider:	Geco Formazione n. 6058
Titolo:	Alimentazione plant-based nell'adulto: la teoria e la pratica
Edizione:	1
Sede:	FAD asincrono
Responsabile scientifico:	Dott.ssa Luciana Baroni
Destinatari:	Tutte le professioni
Obiettivo formativo:	Sicurezza e igiene alimentari, nutrizione e/o patologie correlate
Crediti ECM:	22,5

Tabella: Responsabili scientifici / docenti / relatori / moderatori

Nome e Cognome	Professione	Disciplina	Ente di appartenenza/ libera professione	Descrizione attività professionale/formativa
Luciana Baroni	Medico chirurgo	Neurologia	Libero professionista	Neurologo
Denise Filippin	Biologo	Biologo	Libero professionista	Biologo

PROGRAMMA

Introduzione

Terminologia utilizzata

Modulo 1

I macronutrienti nei cibi vegetali (dott.ssa Denise Filippin)

Descrizione: Vengono esaminati i macronutrienti, spiegando la loro funzione e indicando per ciascuno quali sono le fonti in una dieta vegetale, i fabbisogni e come soddisfarli, approfondimenti e raccomandazioni.

Sezioni:

1. La biodisponibilità dei nutrienti
2. I glucidi o carboidrati
3. I lipidi
4. Le proteine

Modulo 2

Vitamine, minerali, fibra e fitocomposti (dott.ssa Denise Filippin)

Descrizione: Sono esaminate caratteristiche, funzioni e fonti di vitamine e minerali, escluse vitamina B12, vitamina D, calcio, ferro e zinco, trattati più in dettaglio in un altro modulo. Sono inoltre spiegate le proprietà dei vari tipi di fibra e i vantaggi per la salute dei fitocomposti.

Sezioni:

1. Le vitamine
2. I minerali
3. Le fibre
4. I fitocomposti

Modulo 3

Il metodo del PiattoVeg e i gruppi alimentari vegetali (dr.ssa Luciana Baroni)

Descrizione: Viene spiegato in dettaglio il metodo del Piattoveg, la guida alimentare che permette di convertire in pratica le raccomandazioni nutrizionali sulle assunzioni di nutrienti ed energia, cioè le indicazioni che, nel caso dell'Italia, ha redatto la SINU, la Società Italiana di Nutrizione Umana.

In sostanza, con il PiattoVeg si possono facilmente calcolare quanti e quali cibi assumere per rispettare tali raccomandazioni. Sono anche illustrate le caratteristiche principali dei cibi dei vari gruppi alimentari e i vantaggi dell'assumere i nutrienti dagli alimenti vegetali. Viene infine illustrato il metodo del PiattoVeg low-fat, da applicare a chi soffre malattie croniche cardiometaboliche o ne è a rischio.

Sezioni:

1. I criteri per una dieta sana e le guide alimentari
2. Il metodo del PiattoVeg
3. Il gruppo dei cereali
4. Il gruppo dei cibi proteici
5. Il gruppo della verdura
6. Il gruppo della frutta
7. Il gruppo della frutta secca e semi oleaginosi
8. Il gruppo dei grassi e i cibi ricchi di calcio
9. Le porzioni del PiattoVeg per l'adulto
10. Il PiattoVeg low-fat

Modulo 4

Conservazione e cottura dei cibi vegetali (dott.ssa Denise Filippin)

Descrizione: Questo modulo esamina quali alterazioni possono subire gli alimenti nel tempo e come prevenirle o ritardarle attraverso opportuni metodi di conservazione. Prende inoltre in esame i vari metodi di cottura, indicando per ciascuno i pro e i contro e quali preferire per preservare le sostanze nutritive presenti nei cibi.

Sezioni:

1. Le alterazioni degli alimenti
2. La conservazione dei cibi
3. La cottura degli alimenti
4. Accorgimenti prima e durante la cottura per cereali e legumi

Modulo 5

Sovrappeso-obesità, sindrome metabolica, diabete mellito (dr.ssa Luciana Baroni)

Descrizione: In questo modulo sono esaminati i più importanti studi pubblicati sulle riviste scientifiche peer-reviewed sulla capacità delle diete a base vegetale di prevenire e trattare le patologie: sovrappeso-obesità, sindrome metabolica, diabete mellito.

Sono presi in considerazione sia gli studi osservazionali (epidemiologici, o di popolazione) su campioni di persone di numerosità elevata, sia studi di intervento, in cui i soggetti sono selezionati tra persone affette da una determinata patologia e viene valutato l'effetto di un determinato regime alimentare rispetto a un altro.

Sezioni:

1. Diete adeguate e diete ottimali
2. Gli studi sui vegetariani
3. Sovrappeso-obesità
4. Sindrome metabolica
5. Diabete mellito

Modulo 6

Malattie cardiovascolari, cancro, osteoporosi, demenza e altre patologie (dr.ssa Luciana Baroni)

Descrizione: Sono esaminati i principali studi pubblicati sulle riviste scientifiche peer-reviewed sulla capacità delle diete a base vegetale di prevenire e trattare le patologie: ipertensione arteriosa, cardiopatia ischemica, cancro, demenza e altre patologie

Sono presi in considerazione sia gli studi osservazionali (epidemiologici, o di popolazione) su campioni di persone di numerosità elevata, sia studi di intervento, in cui i soggetti sono selezionati tra persone affette da una determinata patologia e viene valutato l'effetto di un determinato regime alimentare rispetto a un altro.

Sezioni:

1. Ipertensione arteriosa
2. Livelli di colesterolo
3. Cardiopatia ischemica
4. Cancro
5. Altre patologie
6. La mortalità

Modulo 7

Ecologia della Nutrizione: l'impatto ambientale della produzione alimentare (dott.ssa Denise Filippin)

Descrizione: Questo modulo tratta delle ripercussioni sull'ambiente delle produzioni alimentari, esaminando le diverse fonti di impatto ambientale correlate a questa industria. Basandosi sui risultati degli studi di impatto ambientale degli ultimi decenni, si spiegherà come gli alimenti di origine animale abbiano un impatto di molto superiore a quelli vegetali utilizzati per il consumo diretto umano.

Sezioni:

1. Ecologia della Nutrizione
2. Spreco di risorse e inquinamento
3. Utilizzo del territorio e deforestazione
4. Effetto serra
5. Esortazioni dal mondo della scienza e dalle istituzioni

Modulo 8

Ferro, zinco, iodio e raccomandazioni su calcio e vitamina D (dr.ssa Luciana Baroni)

Descrizione: Esaminiamo alcuni specifici nutrienti, che a torto vengono ritenuti carenti in una dieta 100% vegetale. Spieghiamo quali sono i fabbisogni, da quali fonti si ricavano questi nutrienti e perché è preferibile assumerli da fonti vegetali.

Sezioni:

1. Il ferro
2. Lo zinco
3. Lo iodio
4. Il calcio
5. La vitamina D

Modulo 9

Raccomandazioni particolari su vitamina B12 e acidi grassi omega-3 (dr.ssa Luciana Baroni)

Descrizione: Questo modulo è dedicato ad approfondimenti sulla vitamina B12 - il suo ruolo, la modalità di assimilazione, come riconoscere il deficit e come utilizzare correttamente gli integratori - e sugli acidi grassi omega-3 - le fonti, come vengono trasformati all'interno del nostro organismo, i fabbisogni e quando utilizzare integratori.

Sezioni:

1. La vitamina B12: funzioni, fabbisogni e biodisponibilità
2. Riconoscere e risolvere il deficit di vitamina B12
3. Gli acidi grassi essenziali omega-3
4. Fabbisogni e fonti di omega-3

Modulo 10

Esercitazioni pratiche (dr.ssa Luciana Baroni)

Descrizione: Questo modulo presenta alcuni casi clinici e dimostra passo-passo come realizzare nella pratica un dieta 100% vegetale applicando il metodo del PiattoVeg, dimostrando successivamente che tutti i fabbisogni sono soddisfatti.

Vengono esaminate: una dieta per una donna di 35 anni, una per un uomo di 50 anni e una dieta vegan low-fat.

Sezioni:

1. I criteri di base
2. Caso clinico: Donna moderatamente attiva di 35 anni
3. Caso clinico: Uomo, attivo, di 50 anni
4. Dieta vegan low-fat

