

PROVIDER	GIUNTI PSICOLOGIA.IO
ID PROVIDER	6228

TITOLO DELL'EVENTO	Mindful Eating e PNEI nell'alimentazione
TIPOLOGIA	FAD
RESPONSABILE SCIENTIFICO	DANIEL GIUNTI
DESTINATARI	Tutti i professionisti sanitari
CREDITI	40

ACQUISIZIONE COMPETENZE TECNICO-PROFESSIONALI	FRAGILITA' (MINORI, ANZIANI, TOSSICO-DIPENDENTI, SALUTE MENTALE) TUTELA DEGLI ASPETTI ASSISTENZIALI E SOCIO-ASSISTENZIALI (22)
ACQUISIZIONE COMPETENZE DI PROCESSO	DOCUMENTAZIONE CLINICA. PERCORSI CLINICO-ASSISTENZIALI DIAGNOSTICI E RIABILITATIVI, PROFILI DI ASSISTENZA - PROFILI DI CURA (3)
ACQUISIZIONE COMPETENZE DI SISTEMA	LINEE GUIDA - PROTOCOLLI – PROCEDURE (2)

PROGRAMMA	<p>LA MINDFUL EATING</p> <p>La Mindful Eating è un approccio clinico e psicoeducativo all'alimentazione che, attraverso i principi della mindfulness, consente di lavorare sul comportamento alimentare in un'ottica non prescrittiva e non giudicante. Molte difficoltà che le persone incontrano nel rapporto con il cibo sono legate ad un mangiare automatico, distratto e non basato sull'ascolto e la fiducia verso il proprio corpo, finendo per favorire la sovralimentazione o il mangiare emotivo. Basata su evidenze scientifiche, la Mindful Eating invece lavora proprio sulla connessione con i segnali interni di fame e sazietà, aiuta a comprendere meglio la propria storia con il cibo, esplorandone il significato emotivo e, grazie al lavoro sulla presenza mentale e il non giudizio consente di interrompere i meccanismi automatici alla base del mangiare disfunzionale.</p> <p>L'aspetto centrale della Mindful Eating è che non si basa sul controllo o sulla forza di volontà, come avviene negli approcci dietologici tradizionali, ma promuove l'autoregolazione attraverso l'ascolto, la presenza mentale e la relazione consapevole con il proprio corpo. In quest'ottica, la Mindful Eating rappresenta un'alternativa concreta al paradigma dieta-centrico poiché sostiene un modo di mangiare non legato a regole rigide e credenze stigmatizzanti sul peso ma restituisce al singolo individuo la possibilità di scegliere, senza giudizio, quale sia l'alimentazione più adatta a sé.</p>
------------------	--

LA PNEI

La PNEI (Psico-Neuro-Endocrino-Immunologia) si presenta oggi, tra le moderne definizioni, come la disciplina scientifica che studia nell'essere umano la mediazione chimica delle emozioni e degli stati di coscienza, e la rispettiva influenza sul corpo fisico attraverso il sistema immunitario.

La vita biologica infatti è per definizione integrata e non consente una netta separazione tra le attività dei sistemi nervoso, endocrino e immunitario, costituendo essi nel vivente una sola unità funzionale, una e trina nella sua risposta.

Nel nostro tempo la PNEI non si limita perciò a considerare la relazione tra vissuto psicologico e patologia, ma descrive quest'ultima indagandola nelle profonde implicazioni psico-neuro-modulative, identificandone in particolare l'origine nel turbamento dell'intima relazione tra i sistemi immunitario e neuro-endocrino.

Con l'avvento della PNEI si giunge oggi alla dimostrazione scientifica definitiva di come eventi di dolore o di gioia, influenzino direttamente il sistema immunitario, il quale rappresenta il tramite elettivo attraverso cui si verifica il delicato passaggio da un dato evento psichico a patologie complesse.

In sintesi le cellule del sangue, in particolare i linfociti, sarebbero in grado di percepire lo stato d'animo dell'essere umano, non aspecificatamente come evento psicologico ma come evento chimico.

A ogni vissuto psico-sessuale o spirituale, a partire dagli stati meditativi, corrisponde una ben definita mediazione neuro-chimica.

PERCHE' INTEGRARE MINDFUL EATING E PNEI

In questo contesto, utilizzare la PNEI come cornice teorica e operativa per la pratica della Mindful Eating assume un valore trasformativo.

La Mindful Eating, infatti, non si limita alla semplice consapevolezza del gesto alimentare, ma coinvolge in modo profondo il vissuto emotivo, il contesto psicologico e sociale, così come lo stato neuroendocrino dell'individuo. Secondo l'ottica PNEI, ogni scelta alimentare, ogni impulso verso il cibo o rifiuto dello stesso, è il riflesso di un'interazione complessa tra mente, sistema ormonale e risposta immunitaria.

Integrare la Mindful Eating con i principi della PNEI permette di comprendere il comportamento alimentare come espressione di un equilibrio (o disequilibrio) sistemico più ampio, dove emozioni, pensieri, ormoni e segnali infiammatori dialogano costantemente. Ciò consente di spostare l'attenzione dalla sola regolazione calorica o comportamentale, verso una lettura più profonda del rapporto con il cibo come via di accesso alla salute psico-fisica integrata

Lavorare su entrambi i fronti – fisiologico e psicologico – permette di accompagnare il paziente in un percorso di trasformazione, che promuove consapevolezza, flessibilità e cura autentica di sé.

LA CENTRALITA' DELLA PRATICA: IMPARARE FACENDO

La dimensione esperienziale è al centro del nostro percorso. Sperimentare in prima persona cosa significa fermarsi, ascoltarsi e mangiare con consapevolezza è essenziale per poter accompagnare i pazienti con competenza, empatia e congruenza. Infatti non è possibile comprendere la Mindful Eating solo attraverso delle conoscenze teoriche, ma è importante incarnarla, attraverso la pratica ripetuta.

MINDFUL EATING PER TERAPEUTI: SVILUPPARE L'ESSERE OLTRE LE TECNICHE

Un Approccio Unico alla Formazione Psicologica

Mentre la maggior parte dei percorsi formativi si concentra sulle tecniche terapeutiche e sui protocolli di intervento, questo corso rappresenta un'opportunità rara e preziosa: sviluppare la persona del terapeuta. La ricerca scientifica dimostra chiaramente che l'efficacia terapeutica dipende più dalla qualità della relazione che dalle tecniche specifiche utilizzate, eppure raramente i programmi formativi dedicano spazio sistematico a coltivare le qualità relazionali fondamentali.

Si integra così un percorso parallelo alle lezioni, strutturato per sviluppare presenza autentica, empatia accurata, tolleranza emotiva e auto-compassione attraverso la pratica mindfulness.

OBIETTIVI FORMATIVI

Acquisire le basi teoriche e scientifiche della Mindful Eating e del modello PNEI, e comprenderne le connessioni.

Sperimentare pratiche esperienziali utili a lavorare su alimentazione, regolazione emotiva e consapevolezza corporea.

Imparare a distinguere tra fame fisica, emotiva, sensoriale e abitudinaria, e riconoscerne le implicazioni cliniche.

Integrare l'approccio mindful nel proprio modello di intervento psicologico o psicoterapeutico.

Disporre di strumenti concreti e replicabili da utilizzare nei percorsi individuali o di gruppo.

Rafforzare una visione integrata mente-corpo, per favorire un cambiamento sostenibile e non giudicante nel rapporto col cibo e con il corpo.

<p>Maria Teresa Giordano</p>	<p>Maria Teresa Giordano è psicologa e psicoterapeuta cognitivo costruttivista, Sessuologa Clinica F.I.S.S., Terapeuta EMDR e DBR, facilitatrice di Mindfulness e Trainer di Mindful Eating (MB-EAT).</p> <p>Il suo percorso formativo e professionale è il risultato di una forte passione per la psicologia e di una curiosità profonda verso il funzionamento dell'essere umano. Nel tempo ha compreso come l'integrazione di saperi diversi non sia una dispersione, ma una risorsa fondamentale per comprendere la complessità della persona e proporre interventi terapeutici realmente efficaci e personalizzati.</p> <p>Laureata con lode in Diagnosi e Riabilitazione dei Disturbi Cognitivi presso l'Università "La Sapienza" di Roma (2010), ha poi conseguito la Specializzazione in Psicoterapia Cognitivo Costruttivista presso il Centro Clinico Crocetta di Torino (2014), orientando progressivamente la sua attività verso la psicoterapia clinica, svolta in libera professione sul territorio piemontese.</p> <p>Parallelamente, dal 2021 lavoro come Psicologa Specialista Ambulatoriale presso ASL CN2, occupandosi di neuropsicologia e benessere psicologico.</p> <p>Mindfulness, Mindful Eating e comportamento alimentare L'incontro con la mindfulness e con la psicologia del comportamento alimentare ha rappresentato una svolta centrale nel suo percorso. Dopo una pratica personale strutturata (gruppo MBSR) e una formazione specifica (Mindfulness Based Therapy – 2013; Facilitatore in Mindfulness – 2019), ha approfondito in modo sempre più mirato il legame tra cibo, emozioni, corpo e regolazione emotiva.</p> <p>Dal 2016 si occupa di Mindful Eating per adulti e bambini, conducendo percorsi individuali e di gruppo, e lavorando con persone che presentano binge eating, bulimia, rapporto disfunzionale con il cibo e con il corpo. Il suo intervento si fonda su un approccio integrato, che tiene insieme mindfulness, psicoterapia cognitiva, lavoro sul trauma e collaborazione multidisciplinare.</p> <p>Il suo approccio tiene conto delle connessioni profonde tra alimentazione, regolazione emotiva, immagine corporea, trauma e funzionamento neuropsicosomatico. In questo quadro si inserisce anche il lavoro sulla sessualità, intesa come dimensione fondamentale dell'identità e del benessere psicofisico: il rapporto con il cibo e quello con il corpo, il piacere e il controllo, la vergogna e il desiderio sono spesso intimamente collegati e meritano uno spazio di ascolto e comprensione.</p> <p>Il suo obiettivo è accompagnare le persone verso una relazione più consapevole, libera e gentile con se stesse, con il proprio corpo e con le proprie esperienze di vita, attraverso un intervento clinico scientifico, umano e profondamente integrato.</p>
<p>Andrea Sassola</p>	<p>E' Biologo Nutrizionista iscritto all'Albo, ha conseguito l'abilitazione alla professione di Farmacista ed è consulente di LILT sezione di Milano (Lega Italiana per la Lotta al Tumore).</p> <p>Ha conseguito un Master all'Università di Torino, Dipartimento di Neuroscienze, in PNEI (Psico-Neuro-Endocrino-Immunologia), materia alla quale si dedica da tempo con particolare riferimento e attenzione alla scuola PNEI delle città di Milano-Monza.</p>

	<p>E' membro dell'Associazione PNEI con sede a Milano insieme al Dott. Paolo Lissoni, riconosciuto tra i massimi esperti PNEI internazionali, che affianca nell'attività di ricerca e divulgazione della PNEI.</p> <p>Come Biologo e Chimico Farmaceutico PNEI svolge un'attività di consulenza-orientamento nutrizionale e fitoterapico finalizzati al miglioramento dello stato di salute in relazione a patologie diagnosticate dal medico chirurgo (neoplasie, patologie autoimmuni, cardiopatie, patologie dell'apparato gastro-intestinale, sindrome metabolica), a diverse condizioni fisiologiche (infanzia, adolescenza, gravidanza, invecchiamento, menopausa, decorso post operatorio, allattamento e svezzamento) e all'impostazione di una sana e corretta alimentazione come arma di prevenzione.</p>
Mara Pavanel	<p>Psicologa clinica e del benessere, psicoterapeuta ad indirizzo cognitivo neuropsicologico lavora nel campo dell'alimentazione e del benessere da diversi anni. Formata in psicologia dell'alimentazione e in Mindful Eating per adulti e bambini ha conseguito il titolo di MB-EAT Qualified Instructor presso il METI di New York, ed è trainer di MBSR. Si occupa di aiutare le persone a sviluppare un rapporto sereno e consapevole con il cibo e con il corpo e creare uno stile di vita sano e sostenibile.</p>