

Corso Nutritherapia ed alimentazione salutare

ISTEFAN (Istituto Studi Terapie e Farmaci Naturali)

dott. Leonardo Marchitto

Descrizione generale del corso

La filosofia di base del corso è legata ad una visione globale del cibo e dell'alimentazione per migliorare lo stato di benessere della persona e per il controllo ponderale.

Lo studente sarà stimolato ad avere una mentalità e spirito critico nell'uso del cibo e dell'alimentazione, cercando sempre di valutare i pro e i contro di ogni dieta e degli integratori alimentari confidando che i risultati salutari aspettati dall'uso del cibo è legato ad una corretta valutazione del osato nutrizionale della persona.

Lo studente sarà sensibilizzato a valutare autonomamente o ponendo le giuste domande ad un esperto ad una scelta di integratori e alimenti funzionali con qualità adeguata. Il corso pur non trattando attualmente tutte le tematiche legate all'alimentazione ha un approccio di approfondimento dei temi trattati con lo scopo di mettere in contatto gli interessati con il mondo della dell'alimentazione salutare e biologica, l'esposizione delle tematiche sarà, partendo da solidi dati scientifici , divulgativa in modo suscitare interesse anche ad una platea non particolarmente informata. In sintesi un tipo di corso adatto sia a scopo divulgativo che a persone esperte nel settore dell'alimentazione salutare che vogliono aumentare le loro competenze in questo settore.

| Articolazione del corso Nutritherapia | | 12 ore | | |
|---------------------------------------|-------------------------------------|---|-----------|--|
| N° | Tem | contenuti | ore | quando |
| 1 | Nutritherapia generale | <ul style="list-style-type: none"> Che cos'è la Nutritherapia, gli obiettivi della nutritherapia, Gli strumenti della Nutritherapia Alimentazione salutare, cos'è? Storia della Nutritherapia e dell' uso salutare dei nutrienti | 1 | Sabato pomeriggio /Domenica mattina e pomeriggio |
| 2 | Psicologia della nutrizione | <p>Strategie per ridurre la quantità di cibo introdotto</p> <ul style="list-style-type: none"> Alimentazione consapevole, "<u>margin</u>e alimentare inconsapevole", Relazione tra emozioni e cibo , esercitazione / test in aula La tecnica +20%; -20% | 2 | |
| 3 | Riduzione calorica | <ul style="list-style-type: none"> La riduzione calorica arma segreta di longevità Perché ridurre le calorie introdotte ci fa vivere più a lungo e meglio | 2 | |
| 4 | Alimenti e ormoni | <p>Strategie per controllare la qualità del cibo introdotto</p> <ul style="list-style-type: none"> L'alimentazione " Low Carb" La digestione e note sull' apparato gastro-intestinale umano L'indice Glicemico (IG) e il carico glicemico (CG) del cibo La sindrome metabolica Il diabete Intestino "secondo cervello" Il benessere dell'intestino e i fermenti lattici | 3 | Sabato pomeriggio /Domenica mattina e pomeriggio |
| 5 | Alimenti e genoma: la nutrigenomica | <ul style="list-style-type: none"> la memoria nutrizionale dei nostri nonni è nei nostri geni come gli alimenti influenzano i nostri geni | 1 | |
| 6 | Alimenti salutar | <ul style="list-style-type: none"> cosa sono gli alimenti salutar come sono benefici per la nostra salute. | 1 | |
| 7 | Nutrienti salutar | <ul style="list-style-type: none"> cosa sono i nutrienti salutar dove si trovano come ci possono aiutare | 2 | |
| Tot ore | | | 12 | |

