



ECM 2023

PRATICHE DI ALIMENTAZIONE GENTILE

Guidare il paziente con un approccio non prescrittivo

PROGRAMMA

- **Approcci nutrizionali inclusivi e bias della metodologia dimagrante**

Docente: dott.ssa Veronica Bignetti

Contenuto: approcci dietetici a confronto / perché le diete dimagranti non sono efficaci come strumento di benessere / perché le diete non sono sostenibili in termini di obiettivi e di salute / i rischi collegati al dieting e al weight-cycling / peso e salute: bias, variabili confondenti e stato dell'arte / fat studies

Durata: 1 h

- **Verso una sanità non grassofobica**

Docente: dott.ssa Francesca Tamponi

Contenuto: cos'è la grassofobia e come influenza il lavoro del professionista in ambito nutrizionale / processo di formazione dello stigma medico sul peso e suoi effetti in relazione alla salute delle persone e della letteratura scientifica / come riconoscere e lavorare sulla propria grassofobia per ridurre l'impatto nella propria pratica clinica

Durata: 1 h

- **Approcci inclusivi/intersezionali al peso (HAES)**

Docente: dott.sse Veronica Bignetti e Francesca Tamponi

Contenuto: valori, obiettivi e letteratura scientifica a sostegno / strumenti clinici e processo di lavoro con un paradigma HAES / importanza di una comunicazione etica e coerente / sfide di un approccio inclusivo per il professionista e per il paziente

Durata: 1 h

Ore/ 15

Crediti erogati/ 15

Costo con ECM/ 129 €

Costo senza ECM 99 €

Iscrizioni/ da maggio 2023 a maggio 2024

Modalità/ FAD asincrona

Responsabile scientifico: dott.ssa Arianna Rossoni

Provider: Università di Pavia

www.equilibriodonna.it



**EQUILIBRIO
DONNA
ACADEMY**

- **Gestione del peso e approcci AIPS**

Docente: dott.ssa Veronica Bignetti

Contenuto: strumenti di misurazione del professionista e del paziente / riconoscimento dei privilegi e delle discriminazioni del professionista e del paziente / riabilitazione a una visione neutra del peso e della salute / educazione all'autodeterminazione del peso e della salute

Durata: 30 min

- **DCA e approcci non prescrittivi**

Docente: dott.sse Veronica Bignetti e Francesca Tamponi

Contenuto: criticità e sfide degli attuali inquadramenti diagnostici da DSM / inquadramento transdiagnostico e transbmi / formulazione personalizzata transbmi / grassofobia e DCA / DCA e professioniste della salute: come lavorare sulla propria interiorizzazione della cultura della dieta e su un eventuale disturbo o disordine alimentare

Durata: 1 h

- **Intuitive Eating**

Docenti: dott.sse Veronica Bignetti e Francesca Tamponi

Contenuto: interiorizzazione della cultura della dieta / cornice teorico-scientifica del comportamento alimentare e delle scelte con il cibo / i bisogno di base come faro-guida per la scelta di un'alimentazione di benessere (fame, sazietà, piacere) / decostruzione di pensieri, regole e credenze sul cibo che allontanano dall'ascolto dei bisogno / legittimazione dei bisogni con il cibo al di là delle regole / emozioni e cibo (fame emotiva, riconoscimento delle emozioni, legittimazione) / integrazione tra corpo e mente (bisogni e valori) per costruire un'alimentazione libera, ma autodeterminata e vantaggiosa (educazione alimentare neutra, movimento e benessere) / trigger della diet-culture: strumenti per affrontare i residui dei pensieri sul cibo e il senso di colpa derivato dalla esperienze di percorsi basati sulla performance / intuitive eating e DCA: è possibile?

Durata: 2 ½

- **Comunicazione empatica**

Docente: dott.ssa Liana Cassone

Contenuto: possibilità offerte dal linguaggio per poter accogliere la paziente

Durata: 1 h

- **L'archetipo femminile**

Docente: dott.ssa Liana Cassone

Contenuto: i significati sotterranei dell'archetipo femminile e come essi possono influenzare (positivamente o negativamente) il rapporto con il cibo

Durata: 1 h



- **Terapie alimentari non prescrittive**

Docente: dott.ssa Arianna Rossoni

Contenuto: come aiutare le pazienti a seguire diete terapeutiche che necessariamente devono prevedere limitazioni e/o variazioni delle proprie abitudini alimentari

Durata: 2 h

- **L'approccio psichiatrico: necessità, stigma e accettazione**

Docente: dott.ssa Serena Saraceni

Contenuto: come riconoscere pazienti che necessitano di un supporto psichiatrico / come avvicinare alla proposta farmacologica / pro&cons della terapia psichiatrica

Durata: 1 ½ h

- **Bambini e mindful eating**

Docente: dott.ssa Lara Ferrari

Contenuto: cosa è la mindful eating e come declinarla in età evolutiva / sensibilizzare i bambini ai segnali di fame e sazietà / neutralizzare il potere dei cibi golosi / insegnare ai bambini la percezione del proprio corpo / connettersi con i figli

Durata: 1 ½ h

ECM 2023



**EQUILIBRIO
DONNA
ACADEMY**