



FAD  
Asincrona  
—  
ECM 2026

SECONDA EDIZIONE

# Pratiche di alimentazione gentile

**Guidare il paziente con un approccio non prescrittivo.**

## Programma

### 1. Cosa si intende per alimentazione gentile

Introduzione e motivazioni del corso, Cambio di paradigma nella nutrizione, Critica ai percorsi prescrittivi classici, Ascolto e bisogni del corpo, L'algoritmo della nutrizione, Che cosa significa (e non significa) Alimentazione Gentile, Cosa monitorare se non si usa la bilancia, Il cambiamento di metodo in pratica

**Arianna Rossoni** / *dietista*

### 2. Grassofofia ed approcci HAES

Grassofofia: comprendere il fenomeno a livello individuale/Grassofofia Sistemica & Società/Effetti della Stigmatizzazione del Peso sulla Salute/Strategie per Contrastare la Grassofofia/Il Modello HAES: Fondamenti e Filosofia/Il Cambiamento di Paradigma: Weight-Centric vs. Weight-Inclusive/Applicazioni Cliniche dell'Approccio HAES

**Martina Onida** / *dietista*

### 3. La dieta come fattore di rischio

Perché la dieta è un fattore di rischio, Il vero effetto yo-yo, Conseguenze fisiche del dimagrimento, Conseguenze psicologiche della restrizione, Restrizione in età evolutiva, Prevenzione nelle scuole.

**Arianna Rossoni** / *dietista*

ISCRIVITI



**EQUILIBRIO  
DONNA**  
IN•FORMAZIONE

#### 4. Il cambiamento: nel professionista, nel paziente

Il processo del cambiamento; il cambiamento nella pratica clinica; caratteristiche del cambiamento; il modello transteorico; strategie pratiche per vivere il cambiamento da professionista e da paziente.

**Viviana Valtucci** / *dietista e psicologa clinica*

#### 5. Tecniche di alimentazione gentile: gli approcci non prescrittivi

Cosa sono e cosa non sono gli approcci non prescrittivi; cornice di riferimento degli approcci non prescrittivi; l'educazione terapeutica e l'educazione alimentare: dalla teoria alla pratica; la riabilitazione nutrizionale e il training di familiarizzazione con il cibo: esempi pratici; Mindful eating: i nove tipi di fame ed esperienza condivisa; Intuitive eating: decostruzione, ascolto e integrazione attraverso i dieci principi; dalla dieta prescritta ad un'alimentazione autodeterminata: integrazione degli approcci non prescrittivi.

**Viviana Valtucci** / *dietista e psicologa clinica*

#### 6. Immagine corporea: simboli e significati

Immagine corporea simboli e significati: Storia e storie dei corpi, Il costruito dell'immagine corporea, cosa si nasconde dietro al corpo, corpo, spazio pubblico e visibilità.

**Serena Neri** / *psicologa e TERP*

#### 7. Immagine corporea negli adolescenti, e rischio DCA

Immagine corporea: simboli e significati: Parlare e osservare l'adolescenza, Il corpo in adolescenza: fra novità e cambiamento, Fattori di rischio e fattori protettivi per i DCA

**Serena Neri** / *psicologa e TERP*

#### 8. La comunicazione del professionista della nutrizione sui social-media

Professionisti sanitari sui social: la portata del fenomeno | Piccolo vademecum: cosa non perdere di vista se si desidera comunicare via social | Definire la propria identità online | La FOMO da social | Proteggere la propria identità professionale online

**Liana Cassone** / *psicologa psicoterapeuta*

#### 9. Comunicazione non verbale del professionista della nutrizione (corpo, vestiti, ambiente di lavoro)

Perché parlare di comunicazione non verbale in un contesto relativo alla nutrizione: come il non-verbale influenza alleanza terapeutica, motivazione della paziente, aderenza al percorso, percezione di giudizio o di accoglienza | Elementi chiave della comunicazione non verbale sia del professionista sia della paziente (prossemica, cinesica, sguardo, paralinguistica) | Presentazione di sé come professionista e setting | Segnali non verbali da osservare nella paziente per orientare la nostra interazione | Il non verbale che facilita e il non verbale che sarebbe importante evitare

**Liana Cassone** / *psicologa psicoterapeuta*

ECM 2026

ISCRIVITI



**EQUILIBRIO  
DONNA**  
IN•FORMAZIONE

## 10. Comunicazione verbale non prescrittiva (le parole che aiutano ed affiancano)

Gli elementi della comunicazione verbale; gli stili comunicativi; parole terapeutiche all'interno della relazione terapeutica; da un vocabolario prescrittivo ad un vocabolario non prescrittivo; la coerenza comunicativa.

**Viviana Valtucci** / *dietista e psicologa clinica*

## 11. Il significato della “fame emotiva”

Definizione di emotional eating; “fame emotiva” e “fame fisiologica”; fisiologia dell'alimentazione emotiva; legame tra emozioni e cibo; emotional eating e meccanismi di coping; il lavoro integrato in équipe.

**Viviana Valtucci** / *dietista e psicologa clinica*

## 12. La richiesta di dimagrimento nella pratica non prescrittiva, e la condizione di obesità

Significati nascosti della richiesta di dimagrimento nella pratica clinica non prescrittiva | Cultura della dieta, grassofobia e medicalizzazione del corpo | Dimagrimento come obiettivo o desiderio | BMI, “epidemia di obesità” e determinanti della salute | Weight cycling come fattore di rischio | Alleanza di cura e comunicazione con altre figure sanitarie | Analisi critica dei farmaci dimagranti | Strategie pratiche per accogliere la richiesta di dimagrimento senza confermarla | Cornice non prescrittiva come spazio sicuro per promuovere benessere, autonomia e qualità di vita

**Laura Bastolla** / *medica nutrizionista*

## 13. Alleanza terapeutica, transfert e controtransfert

Cosa è l'Alleanza terapeutica: come favorirla e sostenerla | Cosa è il Transfert e che ruolo gioca nella relazione | Cosa è il Controtransfert e l'importanza di lavorare sulla propria consapevolezza come professionista | Strumenti pratici

**Liana Cassone** / *psicologa psicoterapeuta*

## 14. Gestire il rimando da professionista della nutrizione a professionista dell'area psy

Quando il supporto psicologico è indicato | Segnali emotivi e comportamentali da osservare: indicatori di rischio | Il Confine delle Competenze Professionali: come evitare lo sconfinamento | Come Introdurre il Tema al Paziente: modalità comunicative efficaci e non stigmatizzanti | L'importanza di garantire continuità e coordinamento tra i professionisti | Spunti pratici

**Liana Cassone** / *psicologa psicoterapeuta*

## 15. Neurodivergenze e comportamento alimentare

Neurodivergenze e prospettiva neuro-affermativa | Criteri diagnostici | Caratteristiche comuni | Autismo, cibo e corpo | ADHD, cibo e corpo | Disregolazione emotiva e nutrizione | Gestione del sovraccarico e burnout ND

**Maria Chiara Spinelli** / *dietista*

## 16. Self compassion, body neutrality e pillole di embodiment

Definizione dei concetti | I pilastri della Self Compassion | Body Neutrality: impatto sul benessere psicologico e sull'immagine corporea, differenze con body positivity e body acceptance e perché può essere

ECM 2026

ISCRIVITI



**EQUILIBRIO  
DONNA**  
IN•FORMAZIONE

più sostenibile clinicamente | Embodiment: ruolo delle sensazioni corporee nella regolazione emotiva | Come self-compassion, body neutrality ed embodiment si rinforzano a vicenda | Qualche spunto pratico

**Liana Cassone** / *psicologa psicoterapeuta*

### 17. La dieta come terapia: come affiancare il paziente

Nutrizione e patologia: quando l'intervento alimentare è necessario per stare meglio/Differenza tra prescrizione dietetica e percorso nutrizionale terapeutico: l'ascolto del corpo al centro della cura / Indicazioni nutrizionali: concentrarsi sul significato per il paziente al di là del contenuto / Strategie comunicative per evitare un approccio prescrittivo quando è necessario togliere o inserire degli alimenti / La presa in carico attraverso obiettivi condivisi tra paziente e nutrizionista / Strumenti di monitoraggio e di ascolto

**Martina Onida** / *dietista*

### 18. Il Lipedema: implicazioni e rischi del percorso alimentare

Cos'è il lipedema e come riconoscerlo?/ Fisiopatologia del Lipedema/ Comprendere il vissuto delle pazienti con Lipedema/La presa in carico nutrizionale nel Lipedema: accenni di letteratura/Rischi dell'approccio prescrittivo nel Lipedema: Rischi e Criticità del Focus sul Peso e Rischio di Disturbi Alimentari nel Lipedema/ Approccio Weight-Inclusive e Gestione Integrata/ Costruire un Percorso Nutrizionale Sicuro/ Trattare il Lipedema: una questione non solo nutrizionale

**Martina Onida** / *dietista*

ECM 2026

## Dettagli / Pratiche di alimentazione gentile

**Ore** / 28

**Crediti ECM** / 50

**Costo** / 490€ (iva inclusa)

**Iscrizioni** / dal 15 gennaio 2026  
al 31 dicembre 2026

**Modalità** / FAD asincrona

#### Professioni accreditate /

Medico chirurgo (Endocrinologia, Gastroenterologia, Ginecologia e ostetricia, Scienza dell'alimentazione, Igiene alimenti e nutrizione, Malattie metaboliche e diabetologia, Medicina generale, Pediatria, Psichiatria). Biologo. Dietista. Psicologo. Farmacista. Tecnico riabilitazione psichiatrica.

Ulteriori dettagli [qui!](#)

**Responsabile scientifico:** *dott.ssa Arianna Rossoni*

**Provider:**



ISCRIVITI

  
**EQUILIBRIO  
DONNA**  
IN•FORMAZIONE