



Ebookecm.it è un servizio Bookia srl, Piazza Deffenu 12, 09125 Cagliari, P.I. 03787400922

EVENTO FAD: PSICOLOGIA DELLA NUTRIZIONE – COMPRENDERE I MECCANISMI ALLA BASE DELLE SCELTE ALIMENTARI

1. Abstract

Nel mondo di oggi, il cibo che scegliamo, da un lato deve soddisfare emozioni, sensi, piaceri e svolgere una funzione di socializzazione, dall'altro deve rispondere ai principi della "diet culture" in cui siamo immersi, ossia una cultura che ci pervade di immagini, informazioni e standard da rispettare, una cultura che ci mette in contatto in tempo reale con una moltitudine di figure diverse, dal professionista all'influencer, che ci sommerge di informazioni, a volte anche discordanti. In questo complesso scenario di scelta e comportamenti si inserisce il presente libro, nato con l'ambizione di rappresentare una guida per tutti i professionisti della salute che vogliano affrontare l'argomento della nutrizione con un approccio integrato. Comprendere il comportamento alimentare da un punto di vista nutrizionale e psicologico vuol dire orientarsi verso una prospettiva più ampia, volta ad identificare i fattori che possono in qualche modo predire il comportamento alimentare. Prendere in considerazione un approccio che preveda l'uso di strategie multilivello – psicologiche, sociali, ambientali e biologiche – è quindi sicuramente il primo passo per poter davvero innescare un cambiamento nel comportamento alimentare che veda le persone coinvolte attivamente nella scelta delle proprie abitudini. Strategie di intervento come l'architettura delle scelte, cioè la capacità di influenzare il comportamento umano in base al modo con cui viene presentata una scelta, è solo una delle tante opzioni strategiche che mostra il potenziale di una visione multifattoriale. Riuscire quindi a comprendere se la "conoscenza nutrizionale" sia un fattore necessario (seppur non sufficiente) per i cambiamenti nei comportamenti alimentari dei consumatori e aprire le porte ad una visione integrata è la giusta direzione verso cui muoversi. Il testo, suddiviso in 7 capitoli, affronta i principali temi legati all'alimentazione: dai disturbi del comportamento alimentare al tema dell'invecchiamento, passando per i temi di ansia, stress, obesità e disturbi dell'umore. Tutti i capitoli sono stati scritti tenendo sempre in considerazione una doppia chiave di lettura, quella biologica nutrizionale e quella psicologica, intendendo sottolineare così come questi due aspetti siano strettamente legati e imprescindibili per il professionista che voglia intervenire in questo ambito.

Questo lavoro offre una visione approfondita e pratica al tempo stesso del rapporto tra psicologia e comportamenti alimentari, secondo un approccio multilivello e integrato.

2. Programma

INTRODUZIONE

CAPITOLO 1.

NEUROSCIENZE E COMPLESSITÀ: COME CERVELLO E CORPO SI INFLUENZANO A VICENDA

- Desiderio di cibo e psicosomatica: come il nostro stato mentale influenza il senso di sazietà
- Le nuove prospettive terapeutiche: enterormoni per l'obesità

CAPITOLO 2.

COMPORTAMENTO ALIMENTARE E NUTRIZIONE: APPROCCIO INTEGRATO

- Il comportamento alimentare: strumenti e ambito di intervento degli psicologi
- Approccio nutrizionale: strumenti e ambiti d'intervento dei nutrizionisti



Ebooecm.it è un servizio Bookia srl, Piazza Deffenu 12, 09125 Cagliari, P.I. 03787400922

CAPITOLO 3.

L'ANSIA E LO STRESS: COME AGISCONO SULLA SALUTE MENTALE E FISICA

- Ansia, stress e i risvolti sulla personalità
- Stress e alimentazione: come lo stress modifica la nostra risposta ormonale e il senso di fame e sazietà

CAPITOLO 4.

IL PAZIENTE CON DISTURBI DEL COMPORTAMENTO ALIMENTARE

- Nuovi aspetti clinici nello spettro dei Disturbi del Comportamento Alimentare
- Superare il concetto di "Diet culture" per prevenirne l'insorgenza

CAPITOLO 5.

PSICOBIOLOGIA DELL'OBESITÀ

- Le cause dell'obesità: le diete che falliscono e il punto di vista nutrizionale
- Obesità e stigma sociale: cause ed effetti

CAPITOLO 6.

NUTRIZIONE E PSICOLOGIA NEI DISTURBI DELL'UMORE

- Neurobiologia e dinamica dei disturbi dell'umore
- L'approccio nutrizionale nei pazienti con disturbi dell'umore

CAPITOLO 7.

NUTRIZIONE E PSICOLOGIA DELL'INVECCHIAMENTO

- Prevenzione dei disturbi alimentari nella terza età: l'importanza dello stile di vita
- Il fabbisogno nutrizionale dell'anziano: come affrontare la fragilità

APPENDICE: ALIMENTI FUNZIONALI E MECCANISMI D'AZIONE

- Nutraceutici

TOT. 200 PAGG.

3. DATI RELATORI E RESP. SCIENTIFICO

- ***NB: Responsabili scientifici e relatori devono possedere una esperienza minima di 5 anni come docente e/o esperienza professionale diretta nei temi oggetto dello specifico evento formativo ecm***

Cristina Parrino

Medico Specialista in Endocrinologia e Malattie del Metabolismo, ha conseguito un Master Universitario in Scienza dell'Alimentazione e Dietetica Applicata e ha ottenuto il riconoscimento di SCOPE National Fellow da parte della World Obesity Federation. Si occupa della cura delle persone con obesità dal 2010. Negli anni ha maturato esperienza professionale a livello nazionale e internazionale in ambito clinico, presso strutture ospedaliere e ambulatoriali, ha preso parte e ha condotto progetti di ricerca e ha ricoperto ruoli medici nell'industria farmaceutica nell'area terapeutica dell'obesità. È autrice di pubblicazioni scientifiche su giornali internazionali peerreviewed e dal 2019 svolge il ruolo di Section Editor dell'area Endo-Diabete del giornale



Ebookecm.it è un servizio Bookia srl, Piazza Deffenu 12, 09125 Cagliari, P.I. 03787400922

online di Springer “Medici Oggi”. Attualmente presta servizio come Specialista Ambulatoriale nella branca di Endocrinologia presso la ASL di Rieti e la ASL di Viterbo e pratica la libera professione a Roma, presso il Centro Medico Santagostino, e a Ragusa.

Ferdinando Pellegrino

Psichiatra e Psicoterapeuta, Dirigente Medico del Dipartimento Salute Mentale ASL Salerno. Insegna presso alcune Scuole di Psicoterapia e Università, tra cui l'Istituto di Medicina e Psicologia Sistemica di Napoli, l'Istituto G. Benedetti di Perugia, l'ASPIC, Roma. Già docente al Master di Psichiatria Occupazionale, Università Cattolica Sacro Cuore, Policlinico Gemelli, Roma e al Master di Psicologia Clinica Sanitaria dell'Università Cattolica Sacro Cuore di Milano. Membro del Comitato Scientifico delle attività formative di Educazione Continua in Medicina di Springer Healthcare (Milano), di Momento Medico (Salerno) e Mediserve (Napoli). E' autore di oltre 200 pubblicazioni scientifiche e di oltre 30 libri. Si occupa principalmente di problematiche dello stress lavoro-correlate, ansia, attacchi di panico, depressione, disturbi ossessivi, disturbi dell'alimentazione, disturbi della sessualità, medicina psicosomatica.

Marianna Pasqua

Biologa Nutrizionista, laureata in Biologia applicata alla Nutrizione e abilitata alla professione. Ha conseguito un Master di secondo livello in Nutrizione Clinica e si occupa di alimentazione e divulgazione dal 2015. Nel 2022 entra a far parte del team editoriale di Springer Healthcare Italia.