

I.C.P. srl
via pusterla,1
25128 brescia

tel/fax 030 5032090
staff@pediatria.it

cf/p.iva 01894450988
iscr. REA BS n. 367281

La piramide alimentare: buona pratica di nutrizione

6 luglio 2026 – 5 luglio 2027

<https://www.smart-ecm.it/corsi/corso-ECM-la-piramide-alimentare-buona-pratica-di-nutrizione>

Indice del Corso

La piramide alimentare: buona pratica di nutrizione

1 Fondamenti teorici della piramide alimentare e principi di nutrizione umana

- 1.1 Nascita ed evoluzione della piramide alimentare
- 1.2 Principi di nutrizione umana e fabbisogni energetici
- 1.3 Le linee guida per una sana alimentazione: il quadro nazionale e internazionale
- 1.4 Dieta e Patologia

2. La base della piramide: stile di vita, attività fisica, idratazione e convivialità

- 2.1 L'attività fisica come fondamento della salute
- 2.2 Idratazione e ruolo dell'acqua nell'alimentazione
- 2.3 Convivialità, stagionalità e dimensione culturale del cibo
- 2.4 Sonno, ritmi circadiani e cronobiologia nutrizionale
- 2.5 Comportamenti voluttuari: alcol, fumo e loro impatto nutrizionale

3. Frutta, verdura, cereali e legumi: i livelli vegetali della piramide

- 3.1 Frutta e verdura: composizione, proprietà nutrizionali e raccomandazioni
- 3.2 I fitocomposti e l'importanza dei colori
- 3.3 Le fibre alimentari: classificazione, funzioni e fabbisogni
- 3.4 I cereali: dalla biologia al ruolo nutrizionale
- 3.5 Cereali integrali e prodotti raffinati: evidenze e raccomandazioni
- 3.6 Legumi: nutrizione, sostenibilità e ruolo nella dieta

4. Condimenti, grassi, sale e zuccheri: il livello critico della piramide

- 4.1 I lipidi nella nutrizione umana: classificazione e funzioni
- 4.2 L'olio extravergine di oliva: oro liquido della dieta mediterranea
- 4.3 Altri grassi da condimento: burro, oli vegetali e grassi animali
- 4.4 Il sale e il sodio: epidemiologia, fisiopatologia e strategie di riduzione
- 4.5 Zuccheri semplici e dolcificanti: tra fabbisogno e abuso

5. Le fonti proteiche animali e vegetali della piramide

5.1 Le proteine: classificazione, qualità e fabbisogni

5.2 Latte e derivati: dal latte materno ai prodotti caseari

5.3 Pesce e prodotti ittici: nutrizione, omega-3 e sicurezza

5.4 Carni bianche, uova e carni rosse: distinzioni e raccomandazioni

5.5 Le proteine vegetali e i pattern alimentari plant-based

5.6 L'apice della piramide: alimenti ultra-processati e consumo occasionale

6. Dieta Mediterranea, sostenibilità e varianti transculturali

6.1 La Dieta Mediterranea: storia, principi e piramide

6.2 Evidenze scientifiche sulla Dieta Mediterranea

6.3 La Doppia Piramide e la sostenibilità ambientale

6.4 Piramidi transculturali e adattamenti etnici

7. Considerazioni finali

Riassunto del corso

Il corso approfondisce la piramide alimentare come strumento di educazione nutrizionale di massa, analizzandone l'evoluzione storica (dalle prime versioni svedesi e USDA fino a MyPlate e al modello italiano dell'INRAN) e i fondamenti della nutrizione umana. Vengono esaminati i fabbisogni di macro e micronutrienti secondo i LARN, il calcolo del dispendio energetico (tramite equazioni come Harris-Benedict) e le principali linee guida nazionali (CREA) e internazionali (OMS, EFSA). Il percorso sviluppa un'analisi epidemiologica delle malattie croniche non trasmissibili correlate all'alimentazione (obesità, diabete, patologie cardiovascolari e oncologiche) e declina le necessità nutrizionali nelle diverse fasi della vita, dalla gravidanza all'età pediatrica, fino alla geriatria e allo sport, definendo il ruolo e le tecniche di counselling del professionista sanitario.

A partire dalla base della piramide, incentrata su corretti stili di vita (attività fisica secondo le direttive OMS, idratazione, crononutrizione e convivialità), il corso analizza i diversi livelli alimentari: il consumo quotidiano di frutta, verdura (con focus su fitocomposti e fibre) e cereali (integrali vs raffinati); il ruolo critico di grassi (con l'olio extravergine di oliva come pilastro), sale e zuccheri semplici; la gestione delle fonti proteiche animali e vegetali (latte, pesce, carni, uova e regimi plant-based), fino agli alimenti ultra-processati da limitare all'apice del modello. Infine, viene trattata la Dieta Mediterranea sotto il profilo scientifico e della sostenibilità ambientale (modello della Doppia Piramide e report EAT-Lancet), insieme alle varianti transculturali e agli strumenti pratici per il clinico, che spaziano dalla valutazione antropometrica e l'etichettatura nutrizionale fino alle prospettive future della nutrigenetica e della nutrizione personalizzata.

Docente

Cognome Nome	Città	Formazione	Specializzazione	Impiego attuale e eventuale affiliazione
Lorenzetti Maria Elena	Desenzano del Garda (BS)	Laurea in Medicina e Chirurgia	Pediatria, Omeopatia Omotossicologia e Medicine Integrate, Master universitario in nutrizione e dietetica applicata in corso	Pediatra di libera scelta ASST Garda, Vice Presidente SIPEC