

Il Corso di Perfezionamento: “La Nutrizione Ottimale: aspetti-teorico pratici” si propone di formare il Biologo Nutrizionista, quale figura professionale del settore sanitario sempre più emergente, articolandosi nelle seguenti fasi:

➤ **Valutazione dello stato nutrizionale in un soggetto sano o con patologie accertate, tramite:**

- Antropometria (Peso, altezza, circonferenze)
- Plicometria (Pliche adipose)
- Bioimpedenziometria (Composizione corporea con relativa stima della Massa magra - Massa grassa - Acqua corporea)
- Adipometria (Valutazione della massa grassa e densità corporea, nonché lo strato adiposo sottocutaneo, profondo e lo strato muscolare)
- Calorimetria indiretta (Misura del metabolismo basale)

➤ **Impostazione e gestione del rapporto con il paziente:**

- Prima visita (Anamnesi familiare, ponderale, patologica, farmacologica, alimentare, programmazione degli obiettivi in termini di peso e relative tempistiche)
- Personalizzazione del piano alimentare, educazione alimentare e aspetti di counseling nutrizionale
- Consegna della dieta (Spiegazione dell’elaborato, programmazione del percorso nei successivi controlli)
- Visite di controllo (Anamnesi alimentare, valutazione dell’aderenza alla dieta, controllo del peso corporeo, eventuali valutazioni della composizione corporea al raggiungimento di singoli obiettivi)

➤ **Elaborazione piani alimentari personalizzati con (o senza) software in:**

- Sottopeso, Normopeso, Sovrappeso, Obeso
- Stati fisiologici particolari (gravidanza, allattamento, accrescimento, menopausa, anziani, sportivi)
- Stati fisiopatologici accertati (ipertensione, dislipidemie, sindrome metabolica, disturbi gastrointestinali)

➤ **Seminari frontali nelle seguenti tematiche:**

- Linee guida per la professione del Biologo Nutrizionista
- Linee guida per una sana alimentazione
- Aspetti energetici e regolatori della nutrizione
- L’attività fisica: gli effetti salutari e l’alimentazione nello sportivo
- Interpretazione del quadro clinico
- La composizione qualitativa e quantitativa degli alimenti, lettura delle etichette nutrizionali
- L’integrazione alimentare
- La dieta nelle patologie cardiovascolari e gastrointestinali
- Intolleranze e allergie alimentari

- La celiachia, la sensibilità al glutine e l'importanza del microbiota
- Protocolli alternativi e diete chetogeniche
- L'obesità in età pediatrica
- La chirurgia bariatrica ed interventi nutrizionali
- La Nutrigenetica e la personalizzazione delle diete
- La Nutrizione Culinaria e Show-Cooking
- I DCA