

Provider:	Geco Formazione n. 6058
Titolo:	Alimentazione vegetale consapevole
Edizione:	1
Sede:	Online FAD asincrono
Responsabile scientifico:	Dott.ssa Giada Guidi
Destinatari:	Tutte le professioni
Obiettivo formativo:	Sicurezza e igiene alimentari, nutrizione e/o patologie correlate
Crediti ECM:	50

Tabella: Responsabili scientifici / docenti / relatori / moderatori

Nome e Cognome	Professione	Disciplina	Ente di appartenenza/ libera professione	Descrizione attività professionale/formativa
Giada Guidi	Dietista	Dietista	Libero professionista	Dietista
Nicola De Bortoli	Medico chirurgo	Gastroenterologia	Università di Pisa	Direttore di scuola di specializzazione
Paolo Patria	Coach	Coach	Libero professionista	Life coach e formatore, fondatore di Mindful Eating Online

PROGRAMMA

MOD.	Titolo e Contenuti
01	<p>Introduzione all'Alimentazione Vegetale</p> <ul style="list-style-type: none"> – Definizioni e approcci: onnivoro, vegetariano, vegano, plant-based, WFPB – Relazione con la Dieta Mediterranea – Adeguatezza nutrizionale e salubrità dei pattern alimentari vegetali – Evidenze epidemiologiche e meccanismi fisiopatologici – Nutrienti critici: panoramica (B12, ferro, calcio, vitamina D, omega-3) – Etica, ambiente e sostenibilità: il contesto della scelta vegetale – Posizioni ufficiali: WHO, AND, EFSA, SINU/LARN, CREA – Contesto storico-culturale e ruolo del professionista della salute
02	<p>I Macronutrienti nella Dieta Vegetale</p> <ul style="list-style-type: none"> – Carboidrati: qualità, struttura-matrice, indice glicemico e carico glicemico – Proteine: fabbisogno, fonti vegetali, qualità proteica e complementazione – Applicazione clinica: valutazione rapida e intervento – Grassi e omega-3: ruolo fisiologico, qualità lipidica, fonti vegetali – Polifenoli lipidici: micronutrienti emergenti – Inquadramento clinico e applicazione pratica
03	<p>I Micronutrienti nella Dieta a Base Vegetale</p> <ul style="list-style-type: none"> – Ferro: eme vs non-eme, biodisponibilità, ferritina e interpretazione clinica – Calcio: fonti vegetali, biodisponibilità e dati di popolazione – Zinco e iodio: fabbisogni e applicazione clinica – Vitamina D: monitoraggio, fonti e supplementazione – Vitamina B12: ruolo fisiologico, necessità di integrazione, protocolli – Biomarcatori ematici: lettura e interpretazione degli esami – Fibre e microbiota: definizione, effetti metabolici, gestione clinica – Il Piatto Veg: strumento visuale per la pianificazione pratica
04	<p>Dieta Vegetale nelle Diverse Fasi della Vita</p> <ul style="list-style-type: none"> – Svezamento e prima infanzia: densità energetica, pratica e monitoraggio – Età prescolare, scolare e adolescenza: nutrienti a maggiore attenzione – Gravidanza e allattamento: modello PiattoVeg Mamy, gestione trimestrale – Alimentazione e attività sportiva: energia, proteine, timing dei pasti – Alimentazione vegetale nell'anziano: strategie e vantaggi – Allergie e intolleranze: soia, glutine, arachidi – gestione clinica
05	<p>Sezione Applicativa – Comunicazione con il Paziente</p> <ul style="list-style-type: none"> – Comunicazione con il paziente che sceglie un'alimentazione plant-based – Gestione del paziente con convinzioni fortemente radicate – Il paziente preoccupato per le carenze – Il paziente motivato da fattori di tendenza – Quando il professionista non condivide la scelta alimentare del paziente

MOD.	Titolo e Contenuti
06	<ul style="list-style-type: none"> – Strumenti comunicativi nella pratica clinica
	<p>Falsi Miti sull'Alimentazione Vegetale</p> <ul style="list-style-type: none"> – Mito 1 – Le proteine vegetali sono incomplete – Mito 2 – La soia è pericolosa per l'equilibrio ormonale – Mito 3 – Il ferro non-eme è l'unica forma presente nei vegetali – Mito 4 – I bambini non possono seguire una dieta vegana – Mito 5 – Le diete vegetali causano inevitabilmente carenze – Mito 6 – Plant-based significa estremismo ideologico
07	<p>Casi Clinici</p> <ul style="list-style-type: none"> – Caso clinico 1: adulto con dieta vegana e valori ematici alterati – Caso clinico 2: gestante vegetariana in gravidanza avanzata – Caso clinico 3: atleta plant-based con calo della performance – Caso clinico 4: paziente anziano con dieta vegetale non pianificata
	<p>Dieta Plant-Based e Prevenzione delle Malattie Croniche</p> <ul style="list-style-type: none"> – Diabete mellito di tipo 2: evidenze e meccanismi – Obesità e controllo del peso corporeo – Sindrome metabolica e malattie cardiovascolari – Insufficienza renale cronica: implicazioni della dieta vegetale – Salute intestinale e microbiota – Stress ossidativo e antiossidanti vegetali – GERD e dieta plant-based
09	<p>Mindful Eating e Alimentazione Vegetale Consapevole</p> <ul style="list-style-type: none"> – Oltre la nutrizione: il punto di partenza integrativo – Mindful Eating e alimentazione vegetale: convergenze nella ricerca – Dal 'devo' al 'scelgo': psicologia della motivazione al cambiamento – Ascoltare il corpo nel cambiamento alimentare – Il rischio ortoressia: un tema clinicamente rilevante – Riattivare la dimensione sensoriale: pratiche guidate