



Educazione Continua in Medicina

Scheda Evento

Denominazione ASSOCIAZIONE CENTRO DI PSICOLOGIA E PSICOTERAPIA FUNZIONALE-ISTI
Provider

Titolo Alimentazione consapevole: Intuitive eating, mindful eating e self-compassion nei disturbi alimentari

ID Evento 41-247057

Tipologia Evento RES

Data Inizio 18/02/2022

Data Fine 20/02/2022

Date Intermedie 19/02/2022

Durata 22:00

**Professioni /
Discipline**

Biologo	Biologo
Dietista	Dietista
Educatore professionale	Educatore professionale
Fisioterapista	Fisioterapista
Igienista dentale	Igienista dentale
Infermiere	Infermiere
Infermiere pediatrico	Infermiere pediatrico
Logopedista	Logopedista
Medico chirurgo	Allergologia ed immunologia clinica Anatomia patologica Anestesia e rianimazione Angiologia Audiologia e foniatria Biochimica clinica Cardiochirurgia Cardiologia Chirurgia generale Chirurgia maxillo-facciale Chirurgia pediatrica Chirurgia plastica e ricostruttiva Chirurgia toracica Chirurgia vascolare Continuità assistenziale Cure palliative Dermatologia e venereologia Direzione medica di presidio ospedaliero Ematologia Endocrinologia Epidemiologia Farmacologia e tossicologia clinica Gastroenterologia Genetica medica Geriatria Ginecologia e ostetricia Igiene degli alimenti e della nutrizione Igiene, epidemiologia e sanità pubblica Laboratorio di genetica medica Malattie dell'apparato respiratorio Malattie infettive Malattie metaboliche e diabetologia Medicina aeronautica e spaziale Medicina del lavoro e sicurezza degli ambienti di lavoro Medicina dello sport Medicina di comunità Medicina e chirurgia di accettazione e di urgenza Medicina fisica e riabilitazione Medicina generale (medici di famiglia) Medicina interna Medicina legale Medicina nucleare Medicina subacquea e iperbarica Medicina termale Medicina trasfusionale Microbiologia e virologia Nefrologia Neonatologia Neurochirurgia Neurofisiopatologia Neurologia Neuropsichiatria infantile Neuroradiologia Oftalmologia Oncologia Organizzazione dei servizi sanitari di base Ortopedia e traumatologia Otorinolaringoiatria Patologia clinica

	(laboratorio di analisi chimico-cliniche e microbiologia) Pediatria Pediatria (pediatri di libera scelta) Privo di specializzazione Psichiatria Psicoterapia Radiodiagnostica Radioterapia Reumatologia Scienza dell'alimentazione e dietetica Urologia
Odontoiatra	Odontoiatria
Ostetrica/o	Ostetrica/o
Partecipanti senza obbligo ECM	Partecipanti senza obbligo ECM
Psicologo	Psicologia Psicoterapia
Tecnico della riabilitazione psichiatrica	Tecnico della riabilitazione psichiatrica
Tecnico di neurofisiopatologia	Tecnico di neurofisiopatologia
Terapista della neuro e psicomotricità dell'età evolutiva	Terapista della neuro e psicomotricità dell'età evolutiva
Terapista occupazionale	Terapista occupazionale

Numero partecipanti 25

Obiettivo Strategico Nazionale

(23) Sicurezza e igiene alimentari, nutrizione e/o patologie correlate

Obiettivo Strategico Regionale

(6) Approccio integrato e multidisciplinare nei diversi luoghi di presa in carico, cura e riabilitazione (percorsi assistenziali, modelli organizzativi, PDTA, ecc.)

Costo 290.00

Crediti 35.2

Responsabili Scientifici

Nome	Cognome	Qualifica
LAURA	CASETTA	Psicologa Psicoterapeuta Funzionale, Collabora con Compassionate Mind Italia per la formazione di Psicologi e altro personale sanitario su come coltivare la self-compassion in situazioni di disagio emotivo. Tiene corsi di mindfulness e mindful eating.

Docente/ Relatore/ Tutor

Nome	Cognome	Ruolo	Titolare/Sostituto
Nicole	Truzzi	DOCENTE	titolare
Luca	Rizzi	DOCENTE	titolare

Verifica Apprendimento

Prova scritta (comprende anche il project work, l'elaborato e le domande aperte)

Segreteria Organizzativa

Nome	Cognome	Email	Telefono	Cellulare

Programma

Razionale I disturbi del comportamento alimentare sono sempre più diffusi, soprattutto tra le giovanissime. Negli ultimi decenni si è parlato molto di anoressia, probabilmente a causa dell'evidenza e della grave compromissione fisica a cui può portare. Tuttavia, lo spettro dei disturbi alimentari ufficialmente riconosciuti dal più recente DSM-5 è ben più vasto, andando ad includere anche disturbi meno o per nulla visibili dall'esterno, come il Binge Eating Disorder.

Per aiutare queste persone negli ultimi decenni stanno emergendo in letteratura vari approcci e protocolli per sviluppare una alimentazione consapevole. Tra questi, Evelyn Tribole ed Elyse Resch, due dietiste americane, hanno ideato l'Intuitive Eating, uno stile di vita che abbraccia tutti gli aspetti dell'essere umano: i pensieri, le emozioni, il corpo e la consapevolezza. Un altro approccio spesso citato è la mindful eating, che aiuta ad arricchire l'esperienza del mangiare, riducendo l'impulsività, spesso legata alla gestione delle emozioni. Tutti questi approcci non sono un punto di arrivo, ma un viaggio alla scoperta di sé stessi, una pratica che dura tutta la vita e che si ripropone di liberare l'alimentazione da regole, impulsi e colpe, riportandoci ad una conoscenza del nostro corpo e dei nostri bisogni e a un atteggiamento gentile verso noi stessi.

Durante questo corso presenteremo gli elementi cardine per il trattamento dei disturbi alimentari, con altrettanti esercizi pratici per gestire il problema, tratti dai protocolli di Intuitive Eating e di mindful eating, finalizzati ad aumentare la consapevolezza dell'esperienza del cibo, uniti ad esercizi di self-compassion, per migliorare il rapporto col proprio cibo e ridurre colpa e autocritica nei propri confronti.

Risultati attesi Avere evidenze scientifiche sull'efficacia della mindful eating e dell'intuitive eating
Conoscere tecniche tratte dall'intuitive eating, dalla mindful eating e di self-compassion
La gestione delle emozioni e il controllo degli impulsi legati al cibo

Programma del 18/02/2022

Provincia Sede PADOVA

Comune Sede PADOVA

Indirizzo Sede Piazza De Gasperi 32 - Padova

Luogo Sede ass. Centro di Psicologia e Psicoterapia Funzionale - Ist. SIF di Padova

Dettaglio Attività

Ora Inizio	Ora Fine	Argomento	Docente/Tutor	Risultato Atteso	Obiettivi Formativi	Metodologia Didattica
09:00	11:00	L'intuitive eating e la mindful eating: cosa sono e a cosa servono?	Truzzi Rizzi	Avere evidenze scientifiche sull'efficacia della mindful eating e dell'intuitive eating	Acquisire conoscenze teoriche e/o pratiche	Lezione Frontale/Relazione (metodologia frontale)
11:00	11:15	PAUSA				
11:15	13:00	Quali valori vogliamo coltivare attraverso l'alimentazione?	Truzzi Rizzi	La gestione delle emozioni e il controllo degli impulsi legati al cibo	Acquisire abilità nell'uso di strumenti, di tecniche e di metodologie	Esecuzione diretta da parte di tutti i partecipanti di attività pratiche nell'uso di strumenti, di tecniche e di metodologie (metodologia interattiva)
13:00	14:00	PAUSA				
14:00	16:00	Il diario alimentare... serve?	Truzzi Rizzi	La gestione delle emozioni e il controllo degli impulsi	Acquisire conoscenze	Lezione Frontale/Relazione

				legati al cibo	teoriche e/o pratiche	one (metodologia frontale)
16:00	16:15	PAUSA				
16:15	18:00	Introduzione alla mindful eating	Truzzi Rizzi	Conoscere tecniche tratte dall'intuitive eating, dalla mindful eating e di self-compassion	Acquisire abilità nell'uso di strumenti, di tecniche e di metodologie	Esecuzione diretta da parte di tutti i partecipanti di attività pratiche nell'uso di strumenti, di tecniche e di metodologie (metodologia interattiva)

Programma del 19/02/2022

Provincia Sede PADOVA

Comune Sede PADOVA

Indirizzo Sede Piazza De Gasperi 32 - Padova

Luogo Sede ass. Centro di Psicologia e Psicoterapia Funzionale - Ist. SIF di Padova

Dettaglio Attività

Ora Inizio	Ora Fine	Argomento	Docente/Tutor	Risultato Atteso	Obiettivi Formativi	Metodologia Didattica
09:00	11:00	Sviluppare la motivazione a cambiare il proprio comportamento alimentare – la cultura della dieta	Truzzi Rizzi	Avere evidenze scientifiche sull'efficacia della mindful eating e dell'intuitive eating	Acquisire conoscenze teoriche e/o pratiche	Lezione Frontale/Relazione (metodologia frontale)
11:00	11:15	PAUSA				
11:15	13:00	Emozioni e fame: ferma la guerra	Truzzi Rizzi	La gestione delle emozioni e il controllo degli impulsi legati al cibo	Acquisire abilità nell'uso di strumenti, di tecniche e di metodologie	Esecuzione diretta da parte di tutti i partecipanti di attività pratiche nell'uso di strumenti, di tecniche e di metodologie (metodologia interattiva)
13:00	14:00	PAUSA				
14:00	16:00	Ascolta e onora il senso di pienezza	Truzzi Rizzi	Conoscere tecniche tratte dall'intuitive eating, dalla mindful eating e di self-compassion	Acquisire abilità nell'uso di strumenti, di tecniche e di metodologie	Esecuzione diretta da parte di tutti i partecipanti di attività pratiche nell'uso di

						strumenti, di tecniche e di metodologie (metodologia interattiva)
16:00	16:15	PAUSA				
16:15	18:00	La gestione degli impulsi – esercizi di mindful eating	Truzzi Rizzi	Conoscere tecniche tratte dall'intuitive eating, dalla mindful eating e di self-compassion	Acquisire abilità nell'uso di strumenti, di tecniche e di metodologie	Esecuzione diretta da parte di tutti i partecipanti di attività pratiche nell'uso di strumenti, di tecniche e di metodologie (metodologia interattiva)

Programma del 20/02/2022

Provincia Sede PADOVA

Comune Sede PADOVA

Indirizzo Sede Piazza De Gasperi 32 - Padova

Luogo Sede ass. Centro di Psicologia e Psicoterapia Funzionale - Ist. SIF di Padova

Dettaglio Attività

Ora Inizio	Ora Fine	Argomento	Docente/Tutor	Risultato Atteso	Obiettivi Formativi	Metodologia Didattica
09:00	11:00	Sviluppo di un'immagine nuova di sé legata al cibo	Truzzi Rizzi	Conoscere tecniche tratte dall'intuitive eating, dalla mindful eating e di self-compassion	Acquisire abilità nell'uso di strumenti, di tecniche e di metodologie	Esecuzione diretta da parte di tutti i partecipanti di attività pratiche nell'uso di strumenti, di tecniche e di metodologie (metodologia interattiva)
11:00	11:15	PAUSA				
11:15	13:00	Riconoscere e gestire l'autocritica come ostacolo al cambiamento	Truzzi Rizzi	Conoscere tecniche tratte dall'intuitive eating, dalla mindful eating e di self-compassion	Acquisire abilità nell'uso di strumenti, di tecniche e di metodologie	Esecuzione diretta da parte di tutti i partecipanti di attività pratiche nell'uso di strumenti, di tecniche e di metodologie (metodologia interattiva)
13:00	14:00	PAUSA				

14:00	16:00	Gestire le cadute: la self-compassion	Truzzi Rizzi	Conoscere tecniche tratte dall'intuitive eating, dalla mindful eating e di self-compassion	Acquisire abilità nell'uso di strumenti, di tecniche e di metodologie	Esecuzione diretta da parte di tutti i partecipanti di attività pratiche nell'uso di strumenti, di tecniche e di metodologie (metodologia interattiva)
16:00	16:15	PAUSA				
16:15	17:30	Continuare il viaggio del cambiamento: strumenti per mantenere la motivazione nel lungo termine	Truzzi Rizzi	Conoscere tecniche tratte dall'intuitive eating, dalla mindful eating e di self-compassion	Acquisire abilità nell'uso di strumenti, di tecniche e di metodologie	Esecuzione diretta da parte di tutti i partecipanti di attività pratiche nell'uso di strumenti, di tecniche e di metodologie (metodologia interattiva)