



Educazione Continua in Medicina

Scheda Evento

Denominazione ASSOCIAZIONE CENTRO DI PSICOLOGIA E PSICOTERAPIA FUNZIONALE-ISTI
Provider

Titolo Alimentazione consapevole: intuitive eating, mindfu eating e self-compassion nei disturbi alimentari

ID Evento 41-273398

Tipologia Evento RES

Data Inizio 23/03/2024

Data Fine 24/03/2024

Date Intermedie

Durata 13:01

**Professioni /
Discipline**

Assistente sanitario	Assistente sanitario
Biologo	Biologo
Chimico	Chimica
Dietista	Dietista Dietista iscritto agli elenchi speciali ad esaurimento di cui art. 1 del DM 9 agosto 2019
Educatore professionale	Educatore professionale Educatore professionale iscritto agli elenchi speciali ad esaurimento di cui art. 1 del DM 9 agosto 2019
Farmacista	Farmacista di altro settore Farmacista pubblico del SSN Farmacista territoriale
Fisico	Fisica
Fisioterapista	Fisioterapista Fisioterapista iscritto agli elenchi speciali ad esaurimento di cui art. 1 del DM 9 agosto 2019
Igienista dentale	Igienista dentale Igienista dentale iscritto agli elenchi speciali ad esaurimento di cui art. 1 del DM 9 agosto 2019
Infermiere	Infermiere
Infermiere pediatrico	Infermiere pediatrico
Logopedista	Logopedista Logopedista iscritto agli elenchi speciali ad esaurimento di cui art. 1 del DM 9 agosto 2019
Medico chirurgo	Allergologia ed immunologia clinica Anatomia patologica Anestesia e rianimazione Angiologia Audiologia e foniatria Biochimica clinica Cardiocirurgia 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

	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
Ortottista/Assistente di oftalmologia	Ortottista e assistente di oftalmologia iscritto agli elenchi speciali ad esaurimento di cui art. 1 del DM 9 agosto 2019 Ottottista/Assistente di oftalmologia
Ostetrica/o	Ostetrica/o
Partecipanti senza obbligo ECM	Partecipanti senza obbligo ECM
Podologo	Podologo Podologo iscritto agli elenchi speciali ad esaurimento di cui art. 1 del DM 9 agosto 2019
Psicologo	Psicologia Psicoterapia
Tecnico audiometrista	Tecnico audiometrista Tecnico audiometrista iscritto agli elenchi speciali ad esaurimento di cui art. 1 del DM 9 agosto 2019
Tecnico audioprotesista	Tecnico audioprotesista Tecnico audioprotesista iscritto agli elenchi speciali ad esaurimento di cui art. 1 del DM 9 agosto 2019
Tecnico della fisiopatologia cardiocircolatoria e perfusione cardiovascolare	Tecnico della fisiopatologia cardiocircolatoria e perfusione cardiovascolare Tecnico della fisiopatologia cardiocircolatoria e perfusione cardiovascolare iscritto agli elenchi speciali ad esaurimento di cui art. 1 del DM 9 agosto 2019
Tecnico della prevenzione nell'ambiente e nei luoghi di lavoro	Tecnico della prevenzione nell'ambiente e nei luoghi di lavoro Tecnico della prevenzione nell'ambiente e nei luoghi di lavoro iscritto agli elenchi speciali ad esaurimento di cui art. 1 del DM 9 agosto 2019
Tecnico della riabilitazione psichiatrica	Tecnico della riabilitazione psichiatrica Tecnico della riabilitazione psichiatrica iscritto agli elenchi speciali ad esaurimento di cui art. 1 del DM 9 agosto 2019
Tecnico di neurofisiopatologia	Tecnico di neurofisiopatologia Tecnico di neurofisiopatologia iscritto agli elenchi speciali ad esaurimento di cui art. 1 del DM 9 agosto 2019
Tecnico ortopedico	Tecnico ortopedico Tecnico ortopedico iscritto agli elenchi speciali ad esaurimento di cui art. 1 del DM 9 agosto 2019
Tecnico sanitario di radiologia medica	Tecnico sanitario di radiologia medica
Tecnico sanitario laboratorio biomedico	Tecnico sanitario di laboratorio biomedico iscritto agli elenchi speciali ad esaurimento di cui art. 1 del DM 9 agosto 2019 Tecnico sanitario laboratorio biomedico
Terapista della neuro e psicomotricità dell'età evolutiva	Terapista della neuro e psicomotricità dell'età evolutiva Terapista della neuro e psicomotricità dell'età evolutiva iscritto agli elenchi speciali ad esaurimento di cui art. 1 del DM 9 agosto 2019
Terapista occupazionale	Terapista occupazionale Terapista occupazionale iscritto agli elenchi speciali ad esaurimento di cui art. 1 del DM 9 agosto 2019
Veterinario	Igiene degli allevamenti e delle produzioni zootecniche Igiene prod., trasf., commercial., conserv. E tras. Alimenti di origine animale e derivati Sanità animale

Obiettivo Strategico Nazionale

(22) Fragilità e cronicità (minori, anziani, dipendenze da stupefacenti, alcool e ludopatia mentale), nuove povertà, tutela degli aspetti assistenziali, sociosanitari, e socio-assistenziali

Obiettivo Strategico Regionale

(11) Salute mentale (negli adulti e nei minori)

Costo 170.00

Crediti 20.8

Responsabili Scientifici

Nome	Cognome	Qualifica
LAURA	CASETTA	Psicologa psicoterapeuta, si occupa di formazione in ambito socio-sanitario sui temi della mindfulness, della compassion e delle emozioni.

Docente/ Relatore/ Tutor

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

Conoscere gli approcci sull'alimentazione consapevole
Sperimentare modi per accrescere la propria consapevolezza emotiva ed alimentare

Programma del 23/03/2024

Provincia Sede PADOVA

Data di stampa: 06/06/2025

Comune Sede PADOVA

Indirizzo Sede Piazza De Gasperi, 32

Luogo Sede Associazione di Psicologia e Psicoterapia Funzionale - Istituto SIF di Padova

Dettaglio Attività

Ora Inizio	Ora Fine	Argomento	Docente/Tutor	Risultato Atteso	Obiettivi Formativi	Metodologia Didattica
09:30	11:00	I principi dell'intuitive eating e la cultura della dieta	Rizzi Truzzi	Conoscere gli approcci sull'alimentazione consapevole	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? – Strumenti di rilevazione	Rizzi Truzzi	Sperimentare modi per accrescere la propria consapevolezza emotiva ed alimentare	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	Introduzione alla mindful eating – esercizi di consapevolezza alimentare	Rizzi Truzzi	Sperimentare modi per accrescere la propria consapevolezza emotiva ed alimentare	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	Ascolta e onora il senso di pienezza	Rizzi Truzzi	Sperimentare modi per accrescere la propria consapevolezza emotiva ed alimentare	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 24/03/2024

Provincia Sede PADOVA

Data di stampa: 06/06/2025

Comune Sede PADOVA

Indirizzo Sede Piazza De Gasperi, 32

Luogo Sede Associazione di Psicologia e Psicoterapia Funzionale - Istituto SIF di Padova

Dettaglio Attività

Ora Inizio	Ora Fine	Argomento	Docente/Tutor	Risultato Atteso	Obiettivi Formativi	Metodologia Didattica
09:30	11:00	Emozioni e fame: ferma la guerra	Rizzi Truzzi	Sperimentare modi per accrescere la propria consapevolezza emotiva ed alimentare	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	Gestire le ricadute sviluppando una nuova immagine di sé attraverso la self-compassion	Rizzi Truzzi	Sperimentare modi per accrescere la propria consapevolezza emotiva ed alimentare	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	16:01	La gestione degli impulsi – esercizi di mindful eating	Rizzi Truzzi	Sperimentare modi per accrescere la propria consapevolezza emotiva ed alimentare	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	Rizzi Truzzi	Conoscere gli approcci sull'alimentazione consapevole	Acquisire conoscenze teoriche e/o pratiche	Lezione Frontale/Relazione (metodologia frontale)