



Scheda del Master di I livello in

**DIETETICA, PSICO-NUTRIZIONE E
TECNICHE DI NUTRIZIONE INTEGRATA MENTE-CORPO**

INDICE

1. PREMESSA.....	2
2. OBIETTIVI E FINALITÀ.....	2
3. CONTENUTI.....	3
4. DESTINATARI.....	4
5. DURATA ED ECM.....	4
6. ARTICOLAZIONE DEL PERCORSO FORMATIVO	4
7. MODALITÀ DI PRESENTAZIONE DELLA DOMANDA	6
8. AMMISSIONE AL MASTER.....	7
9. RILASCIO DEL TITOLO.....	7
10. COSTI E BENEFICI.....	7
11. SEDE E CONTATTI.....	7



L'Ente di Ricerca **PERSEO Spa Impresa Sociale** e il **CIPPS - Centro Internazionale di psicologia e psicoterapia strategica**, in collaborazione con **ANFAD - Associazione Nazionale Formazione a Distanza** organizzano il Master di I livello in *Dietetica, Psico-nutrizione e tecniche di nutrizione integrata mente-corpo* per un totale complessivo di **120 ore**.

1. PREMESSA

Negli ultimi decenni, numerosi studi epidemiologici hanno dimostrato l'esistenza di un *fil rouge* tra alimentazione e salute, avviando innovative linee di ricerca medico-scientifica e chiarendo alcuni dei principali meccanismi fisiologici, biochimici e genetici sottesi a tale relazione.

Contemporaneamente e consensualmente allo sviluppo di questa nuova consapevolezza, il concetto di salute è stato ampiamente rivisitato; ad oggi, infatti, il termine salute non indica più la mera assenza di malattia ma, piuttosto, uno stato di benessere fisico e psicologico globale dell'individuo contestualizzato al suo ambiente.

In quest'ottica la dieta è diventata un prezioso strumento di prevenzione, promozione della salute, ed un elemento complementare ed irrinunciabile per la cura di molte malattie.

Una sana alimentazione consente all'individuo sia di "stare bene" mantenendo una corporeità sana, sia di "sentirsi bene" migliorando il proprio benessere psicologico ed il rapporto con la propria immagine corporea in un momento in cui le pressioni mediatiche spingono sempre più uomini e donne ad associare successo sociale e performance estetiche.

Tuttavia, nonostante il grande valore di cui la nutrizione è investita, ad oggi si continua a registrare un'altissima frequenza di insuccesso della maggior parte delle diete che spesso non tengono sufficientemente in considerazione la soggettività del paziente anche in termini psicologici, culturali, educativi ed emotivi.

Per questo motivo il Master si propone di formare una innovativa figura professionale ad alto grado di specializzazione nel campo della nutrizione che sia capace di operare in un'ottica di integrazione tra processi biochimici, fisiologici e psicologici con un approccio integrato mente-corpo, che si muova in un ambito scientifico non arbitrario ed improvvisato ma, piuttosto, "basato sull'evidenza"; un professionista che possa fare la differenza nel mondo del lavoro acquisendo la capacità di colmare i gap che rendono troppo spesso inefficaci gli interventi dietetici standard.

A tal fine docenti esperti, attraverso lezioni frontali, esercitazioni pratiche e role-playing, trasferiranno al discente le conoscenze e tecniche nell'emergente area della Psico-Nutrizione.

2. OBIETTIVI E FINALITÀ

Il Master si propone di formare un'innovativa figura professionale ad alto grado di specializzazione nel campo della nutrizione, capace di operare in un'ottica di integrazione tra processi biochimici, fisiologici e psicologici: un esperto in Psico-Nutrizione, Consulenza Nutrizionale e Teorie e Tecniche di Nutrizione Integrata mente-corpo.

A tal fine il Master si pone l'obiettivo di trasferire al discente le principali avanguardie, conoscenze e tecniche nell'emergente area della Psico-Nutrizione attraverso lezioni frontali, esercitazioni pratiche e role-playing;

Alla chiusura del percorso formativo l'esperto:

- Avrà padronanza delle principali tecniche di indagine e monitoraggio dello stato nutrizionale, della composizione corporea e dello stato di benessere psicofisico dell'individuo;
- Saprà impostare un piano alimentare in condizioni sia fisiologiche (Infanzia, Adolescenza, Attività fisica, Gravidanza, Allattamento, Ageing) che patologiche (Infiammazione, Sindrome Metabolica e principali patologie) e/o fornire delle consulenze alimentari finalizzate al miglioramento dello stato di salute globale (mente-corpo) dell'individuo attraverso interventi integrati multidimensionali e multidisciplinari;
- Saprà comunicare efficacemente in pubblico al fine di educare individui e collettività ad un'alimentazione consapevole;
- Potrà offrire un servizio di Consulenza Motivazionale ed usare strategie di trattamento integrato Mente-Corpo per garantire ai propri utenti una maggiore efficacia a lungo termine del servizio offerto ed aumentando le percentuali di successo del dimagrimento (Spesso le diete da sole falliscono).

La frequentazione del Master non abilita a porre diagnosi di malattia, a prescrivere ed elaborare diete, a proporre cure medico-farmacologiche e/o terapie psicologiche se ciò non è previsto dal percorso di studi e/o dall'ordinamento dell'Albo Professionale a cui il laureato risulta iscritto, in accordo con normative vigenti.

3. CONTENUTI

Il Master offre al discente:

- Il Know-how nazionale ed internazionale più aggiornato nel campo della nutrizione, dell'educazione alimentare, della medicina integrata (mente-corpo) applicata alla nutrizione e delle normative vigenti che disciplinano e tutelano l'esercizio della professione;
- Una preparazione teorico-pratica finalizzata all'acquisizione di nuove competenze professionali per la prevenzione e la gestione di sovrappeso (in condizioni fisiologiche e patologiche), obesità e malattie ad essa associate (Infiammazione, Stress Ossidativo ed Invecchiamento, Alterazioni strutturali e funzionali del tessuto adiposo, Sindrome metabolica, Malattie Cronico-Degenerative ecc.);
- Una preparazione teorica ed applicativa volta al riconoscimento, alla presa in carico e/o all'invio di pazienti affetti da lievi forme di DCA o diete-resistenti e, più in generale, alla prevenzione, alla gestione ed al trattamento di comportamenti alimentari disfunzionali secondari e non ad alterazioni emotive e/o psicologiche;
- Strumenti tecnici per una comunicazione efficace finalizzata alla divulgazione scientifica, alla promozione dei principi di salute e benessere correlati ad una sana alimentazione per l'individuo e la collettività e alla creazione di una relazione ottimale con il paziente.

4. DESTINATARI

Il Master è rivolto ai laureati impegnati nel settore delle Scienze della Salute che desiderino approfondire le proprie competenze nell'ambito della Nutrizione e della Psicologia della Nutrizione.

In particolare, l'iscrizione al Master è aperta ai possessori di Lauree Triennali, Magistrali e Specialistiche dell'Area Scientifico-Sanitaria (Medicina e Chirurgia, Odontoiatria, Biologia, Biotecnologie, Scienze Motorie, Scienze e Tecnologie Agroalimentari, Chimica e Tecnologie Farmaceutiche, Farmacia, Psicologia, Scienze della Nutrizione Umana, Dietistica, Scienze delle Professioni Sanitarie Tecniche, della Riabilitazione e della Prevenzione).

Sono inoltre ammessi al Master i cittadini stranieri in possesso di un titolo corrispondente a quelli indicati in accordo con la normativa vigente.

5. DURATA ED ECM

Il Master ha una durata di un anno per complessive 120 ore di didattica frontale con attività teorico-pratiche.

Il programma è articolato in **5 moduli didattici** per un totale di 10 sessioni da 12 ore a cadenza mensile in formula weekend full-immersion (Una sessione/weekend al mese di 4 ore il venerdì pomeriggio e 8 ore il sabato) ed un esame finale che prevede la stesura di un **Progetto o Case Study**.

Gli iscritti possono richiedere il rilascio di ECM.

6. ARTICOLAZIONE DEL PERCORSO FORMATIVO

1) **Fondamenti metodologici, codice etico e start-up professionale**

- Fondamenti di nutrizione ed alimentazione umana
- Fondamenti di psicologia della nutrizione: i disturbi del comportamento alimentare, l'immagine corporea ed il concetto di autoefficacia
- Le nuove frontiere della medicina integrata: epigenetica, PNEI e network mente-corpo
- Figure professionali a confronto: Nutrizionista, Dietista e Consulente Psico-Nutrizionale
- Start-up professionale: organizzazione, adempimenti amministrativi e normative vigenti per avviarsi alla professione

2) **Modulo di psicologia e nutrizione strategica in un'ottica integrata mente-corpo**

- Fondamenti di psicologia applicata alla nutrizione e all'immagine corporea
- Inquadramento delle Abitudini Comportamentali.
- Pensieri ed Emozioni collegate a cibo e dieta
- Il potenziamento della motivazione al cambiamento
- Il miglioramento dell'immagine di sé, l'autostima e l'autoefficacia
- La dismorfofobia
- La dimensione sistemico-relazionale della nutrizione
- L'approccio strategico-integrato applicato alla nutrizione
- La dimensione psico-culturale del cibo e dell'alimentazione

- I principali disturbi dell'alimentazione
- Le Strategie di coping
- La Psicologia Positiva

3) Modulo di dietetica e nutrizione

a) Elementi di dietetica e nutrizione:

- Tecniche gold standard per la valutazione della composizione corporea (Antropometria, plicometria e bioimpedenziometria), per la stima del metabolismo basale, del fabbisogno energetico e dello stato nutrizionale del soggetto;
- Anamnesi alimentare: strumenti di indagine per la valutazione delle abitudini alimentari (Diario alimentare, recall delle 24h, food frequency questionnaire ecc.);
- Principi di dietetica: LARN, fabbisogni nutrizionali ed impostazione di uno schema dietetico standard;
- Metabolismo cellulare e dispendio energetico;
- La Prima visita ed i successivi incontri.

b) Elementi di farmacogenomica e nutrizione

- Introduzione alla Farmacogenomica
- Basi, implicazioni e applicazioni cliniche della farmacogenomica
- Basi, implicazioni e applicazioni cliniche della nutrigenetica
- Abuso Dipendenza e Tossicomania
- Ricerca Sviluppo Nuovi Farmaci
- Farmaci Biotecnologici
- Nutraceutici
- Alimenti Funzionali
- Introduzione Terapia Genica
- Medicina Rigenerativa Anti Aging
- Etica e Bioetica

c) Alimentazione e nutrizione nelle patologie

- Il tessuto adiposo: omeostasi, infiammazione, stress ossidativo ed alterazioni strutturali e funzionali correlate all'obesità;
- La sindrome metabolica;
- La dieta mediterranea: Il ruolo degli antiossidanti come aiuto nella prevenzione della sindrome metabolica;
- Alimentazione e diabete mellito (DM1, DM2, Diabete gestazionale);
- Alimentazione ipertensione, dislipidemie, aterosclerosi, malattie cardiovascolari;
- Alimentazione e disfunzioni endocrine (tiroide, gonadi e surrene);
- Alimentazione ed principali patologie del fegato (Colecistectomia, Epatiti, steatosi epatica);
- Infiammazione, malattie metaboliche e malattie cronico-degenerative;
- Alimentazione adiuvante nel paziente oncologico (Saranno presentati i principali lavori scientifici pubblicati negli ultimi anni);
- Allergia ed intolleranze alimentari (indagini e trattamento): Celiachia, intolleranza al lattosio, cross-reattività tra allergeni alimentari;
- Esempi di diete ed esercitazioni pratiche.

4) Modulo di educazione alimentare e sviluppo psico-fisico

- Elementi di educazione alimentare: linee guida nazionali ed internazionali per una sana alimentazione
- L'educazione alimentare durante le fasi dello sviluppo
- Obesità infantile, progetti nazionali, formazione scolastica;
- Promozione della salute attraverso una sana alimentazione;
- Sport e alimentazione durante le fasi della crescita

5) Modulo integrato di psiconutrizione

- Psiconeuroimmunoendocrinologia (PNEI) e nutrizione;
- Aspetti neuroendocrini e psicologici della regolazione della fame e della sazietà;
- Dipendenze da cibo (Reward system ed influenze di alcuni alimenti sui principali sistemi neurotrasmettitoriali);
- Ansia, emotività e disfunzioni del comportamento alimentare: Tecniche per la gestione della fame nervosa;
- Il ruolo dello stress nell'aumento del peso corporeo: Tecniche per la gestione dello stress;
- Come impostare una prima Consulenza Nutrizionale ad Approccio Integrato e gli incontri successivi;
- Tecniche per la motivazione al cambiamento;
- Come orientare il paziente a scelte alimentari consapevoli;
- Esercitazioni pratiche e role-playing.

6) Progetto finale

- Progetto, tesi, case study

7. MODALITÀ DI PRESENTAZIONE DELLA DOMANDA

Il candidato dovrà presentare alla segreteria di **CIPPS - Centro Internazionale Psicologia e Psicoterapia Strategica in Via A. Amato 20-22, Zona Industriale, Salerno**, la seguente documentazione:

- a) Domanda di partecipazione, redatta sull'apposito modello allegato al bando
- b) Fotocopia di un valido documento di riconoscimento e del codice fiscale
- c) Curriculum vitae in formato europeo

Inoltre, i candidati diversamente abili dovranno altresì presentare:

- d) Certificato di invalidità rilasciato dall'ASL di appartenenza
- e) Diagnosi funzionale riferita all'attività corsuale da svolgere rilasciata dall'ASL di appartenenza.

La documentazione potrà essere inviata a PERSEO Spa Impresa Sociale in Via Antonio Amato n. 20-22 (Scala C), Zona Industriale, Salerno entro e non oltre il **30 Dicembre 2014**.

I moduli sono disponibili sul sito www.cipps.it.

8. AMMISSIONE AL MASTER

L'ammissione è subordinata alla valutazione dei titoli di studio e ad un colloquio conoscitivo.

9. RILASCIO DEL TITOLO

Saranno ammessi alle valutazioni finali gli allievi che avranno frequentato almeno l'80% delle ore previste dal corso. Il rilascio del titolo è subordinato al superamento di un esame finale in presenza.

Il titolo è rilasciato da **Perseo Spa Impresa Sociale** iscritta all'anagrafe nazionale degli Enti di Ricerca del Ministero dell'Istruzione dell'Università e della Ricerca Scientifica al CAR n. 61390UAL e dalla scuola di Psicoterapia **CIPPS** di Salerno riconosciuta con Decreto Direttoriale 2 agosto 2012 pubblicato nella Gazzetta Ufficiale del 21 agosto 2012 n. 194.

Il rilascio del titolo è subordinato al superamento di un esame finale in presenza.

10. COSTI E BENEFICI

Il master ha un costo complessivo di 1500 € suddivisibile in tre rate:

- 600 € all'atto dell'iscrizione entro il 15 Gennaio 2015
- 450 € da versare entro il 15 Aprile 2015
- 450 € da versare entro il 15 Luglio 2015

Il corso sarà attivato al raggiungimento di 12 iscritti.

Sono previste due borse di studio di 750,00 € a copertura parziale del costo complessivo del master e uno stage finale per lo studente più meritevole.

11. SEDE E CONTATTI

Il master si svolgerà presso **CIPPS - Centro Internazionale Psicologia e Psicoterapia Strategica in Via A. Amato 20-22 (SCALA C) Zona Industriale, Salerno.**

Per informazioni

www.cipps.it - segreteria@cipps.it - 089.9958164