

Alimenta la tua salute. Progetto "GramscinFORMA".

Gli appuntamenti – sede via Gramsci 12 – Bologna

Alimenta la tua salute. Progetto "GramscinFORMA"

Martedì 19 Marzo 2013, ore 14-15

Presentazione del progetto finalizzato a promuovere comportamenti favorevoli ad una sana alimentazione e al contrasto della sedentarietà partendo dall'ambito lavorativo dove gli operatori possono diventare a loro volta buoni testimoni di comportamenti virtuosi verso i colleghi, gli utenti ed i loro familiari,

La sindrome metabolica e lettura dei parametri ematochimici

Venerdì 12 Aprile 2013, ore 14-16

L'eccesso di peso e la sedentarietà possono portare negli anni a sviluppare patologie di tipo metabolico, come il diabete, l'ipertensione arteriosa, l'ipercolesterolemia, la steatosi epatica, ecc. Queste patologie definiscono quella che più comunemente viene chiamata la Sindrome metabolica. Durante l'incontro verranno illustrate le varie malattie della suddetta sindrome e la chiave di lettura degli esami ematochimici correlati.

Metabolismo energetico

Venerdì 19 Aprile 2013, ore 14-16

Il peso è sempre la risultante di un bilancio energetico, tra calorie in entrata e calorie in uscita. In questo incontro verranno illustrati i fattori che incidono sul metabolismo energetico con una particolare attenzione sull'attività fisica.

Diete a confronto

Venerdì 3 Maggio 2013, ore 14-16

L'aumento del sovrappeso/obesità ha portato alla creazione di numerosi e, a volte, pittoreschi regimi dimagranti, non sempre supportati da una base scientifica. Alcuni regimi dimagranti risultano, inoltre, dannosi per la salute. Durante questo incontro verranno illustrate le caratteristiche nutrizionali e i vantaggi del modello alimentare più corretto.

Il circolo vizioso delle diete

Venerdì 10 Maggio 2013, ore 14-16

La dieta ferrea è emotivamente frustrante e può scatenare abbuffate che incidono negativamente sul peso. In questo incontro verrà illustrato come la dieta drastica possa produrre effetti avversi a livello emotivo, cognitivo e comportamentale che innescano un paradossale circolo vizioso.

Che cosa motiva le persone a cambiare i comportamenti non salutari?

Venerdì 17 Maggio 2013, ore 14-16

Il cambiamento di comportamenti non salutari per molte persone rappresenta un obiettivo estremamente difficile da raggiungere. Spesso conoscere le ragioni per cui è importante alimentarsi in modo equilibrato, fare più esercizio fisico, smettere di fumare, ecc, non è sufficiente per realizzare il cambiamento e, in questi casi, può accadere che le persone si sentano bloccate in comportamenti chiaramente dannosi per la propria salute, senza riuscire ad abbandonarli. In questo incontro verranno approfonditi tali aspetti, illustrando i processi decisionali che stanno alla base del cambiamento.

" Contro il sovrappeso, la sedentarietà...." (Prima parte – Seconda parte)

Venerdì 24 e 31 Maggio 2013, ore 14-16

I due incontri avranno l'obiettivo di aiutare a superare ostacoli e difficoltà per migliorare le abitudini alimentari e incrementare l'attività fisica, permettendo ai partecipanti di "saper essere", cioè acquisire competenze ed autonomia rispetto al comportamento alimentare corretto e modificando gli stili di vita. Nello specifico saper identificare gli errori rispetto al diario alimentare; individuare i cambiamenti sostenibili; favorire, tramite la conoscenza, un autocontrollo personale trasmissibile ai propri familiari; facilitare la conoscenza degli ulteriori supporti offerti dai servizi.

Verranno trattati i seguenti temi: dispendio energetico giornaliero, Body Mass Index e circonferenza vita, piramide degli alimenti, porzioni, linee guida, suggerimenti per gli acquisti ed etichette a confronto, metodi di cottura, ruolo e benefici dell'esercizio fisico, fattori di rischio e protettivi, accordi di cambiamento. In un clima accogliente, non giudicante, si favorirà la comunicazione come scambio di esperienze e valorizzazione delle ricchezze personali. Inoltre è prevista la distribuzione dell'opuscolo " Siamo quello che mangiamo".

Intolleranze e allergie alimentari

Venerdì 7 Giugno 2013, ore 14-16

La ricerca di modalità facili e rapide per la perdita di peso ha incrementato negli anni la moda delle cosiddette 'intolleranze alimentari', vendute impropriamente come responsabili di accumuli adiposi. In questo incontro verranno chiarite le differenze tra intolleranze, allergie ed intossicazioni alimentari, con un approfondimento sulle varie modalità di diagnosi.

Prevenire i tumori con l'alimentazione

Venerdì 14 Giugno 2013, ore 14-16

L'alimentazione gioca un ruolo importante nello sviluppo dei tumori e può essere sia causa, sia cura di varie neoplasie. Questo incontro illustra come sia possibile, entro certi limiti, prevenire lo sviluppo di tumori mangiando. Verrà illustrato il ruolo del peso, dello stile di vita e degli alimenti nello sviluppo dei tumori, e quali siano gli alimenti ad elevato potere antitumorale.

Il calendario di appuntamenti potrà essere arricchito di ulteriori incontri qualora i partecipanti sentissero l'esigenza di approfondire nuove tematiche. A tal proposito è gradito l'invio di suggerimenti e proposte.

Team di progetto

Emilia Guberti- Medico Specialista in Medicina Preventiva, Geriatria e Medicina dello Sport(responsabile progetto)

Silvia Bertin i- Sociologa della Salute

Elena Centis – Pedagogista esperta in motivazione al cambiamento

Cristina Coppini- Dietista esperta in dietetica preventiva

Paola Navacchia - Medico Specialista in Igiene e Medicina Preventiva

Rebecca Marzocchi – Medico Specialista in Scienza dell'Alimentazione

Chiara Rizzoli – Dietista esperta in dietetica preventiva

Francesca Visani – Psicologa esperta in Disturbi del Comportamento Alimentare