

## **Oggetto: MASTER DI ALTA FORMAZIONE IN PSICOLOGIA DELL' ALIMENTAZIONE**

**Salerno Formazione, società operante nel settore della didattica della formazione professionale certificata secondo le normative UNI ISO 21001:2019 + UNI EN ISO 9001:2015 settore EA 37 per la progettazione ed erogazione di servizi formativi in ambito professionale e Polo di Studio Universitario di Salerno dell' Università eCampus, organizza il MASTER IN PSICOLOGIA DELL' ALIMENTAZIONE**

### **Che cos'è la Psico Nutrizione?**

Si tratta di un nuovo ed interessante approccio, olistico ed interdisciplinare, tra Scienza della Nutrizione e Psicologia, che esplora le relazioni tra pensieri, sentimenti e credenze inconscie sulla nutrizione, il loro impatto sulle condotte alimentari e sul metabolismo. In particolare si concentra sulle affascinanti connessioni tra cervello, corpo, digestione e comportamento alimentare. Esistono profonde connessioni tra ciò che mangiamo ed il nostro cervello.

**La Psico Nutrizione affronta in modo nuovo** le problematiche più comuni della Fame Emotiva, della Dipendenza dal Cibo e le difficoltà che incontra soprattutto a lungo termine chi vuole dimagrire o vuole stabilire un rapporto più sano e benefico con la propria alimentazione.

**Il percorso Psico Nutrizionale prevede**, quindi, l'azione congiunta e combinata di due tipi di interventi strettamente correlati: l'intervento di un professionista della nutrizione che attraverso il percorso di educazione alimentare, il piano dietetico e la perdita di peso, inciderà su aspetti psicologici; perciò interviene lo psicologo-psicoterapeuta per lavorare, insieme al paziente, su aspetti riguardanti l'autostima, l'immagine corporea, la motivazione al cambiamento e una vasta gamma di emozioni, che a loro volta influiranno positivamente sull'alimentazione.

**DURATA E FREQUENZA:** Il master avrà la durata complessiva di 50 ore. Il master si svolgerà presso la sede della Salerno Formazione con frequenza settimanale per circa n. 3 ore lezione.

**E' POSSIBILE SEGUIRE LE LEZIONI, OLTRE CHE IN AULA, ANCHE IN MODALITA' E.LEARNING – ON.LINE.**

E' prevista solo una quota d' iscrizione di €. 350,00 per il rilascio del **DIPLOMA DI MASTER DI ALTA FORMAZIONE PROFESSIONALE DI PRIMO LIVELLO IN "PSICOLOGIA DELL'ALIMENTAZIONE"**.

**DESTINATARI:** Il master è a numero chiuso ed è rivolto a n. 16 persone in possesso di diploma e/o laurea triennale e/o specialistica.

**PER ULTERIORI INFO ED ISCRIZIONI:** è possibile contattare dal lunedì al sabato dalle ore 9:00 alle 13:00 e dalle 15:00 alle 20:00 la segreteria studenti della Salerno formazione ai seguenti recapiti telefonici 089.2960483 e/o 338.3304185.

**CHIUSURA ISCRIZIONI: RAGGIUNGIMENTO DI MASSIMO 16 ISCRITTI**

### **PROGRAMMA DI STUDIO:**

#### **Modulo 1: Nutrizione e Psicologia**

- Figura professionale dello Psicologo
- Figura professionale del Nutrizionista
- L'importanza di un approccio integrato per la ricerca del benessere psicofisico
- Connessioni tra cervello, corpo, digestione e comportamento alimentare.

#### **Modulo 2: Educazione Alimentare**

- Linee guida per una sana alimentazione

- Relazione stress-cibo-emozione-corporeità
- Malnutrizione e risvolti psicologici
- Attività di prevenzione e processi di cambiamenti delle abitudini

### **Modulo 3: Alimentazione in Età evolutiva (pediatrica e adolescenziale)**

- Rifiuto per il cibo, inappetenza, alimentazione selettiva
- Importanza della figura genitoriale nella relazione con il cibo
- Alimentazione e sviluppo cognitivo
- Educazione alimentare e prevenzione
- Diabete giovanile e conseguenze emotive / psicologiche
- Cibo e socialità

### **Modulo 4: Gravidanza e Allattamento**

- Programmazione di una gravidanza
- Linee guida della nutrizione gravidica
- Effetti della gravidanza sull'immagine corporea e sui disturbi alimentari
- Dieta post gravidanza e nutrienti essenziali
- Allattamento esclusivo e misto
- Importanza dell'allattamento nella relazione diadica

### **Modulo 5: Svezzamento e Autosvezzamento**

- Primo distacco tra il bambino e la sua mamma
- Quando e perché svezzare?
- Svezzamento tradizionale: linee guida
- Alimenti allergizzanti
- Autosvezzamento e rischio di soffocamento

### **Modulo 6: Menopausa**

- Menopausa come fase di transizione
- Cambiamenti psicologici: ansia, depressione, sbalzi d'umore, irritabilità, difficoltà di memoria e concentrazione, astenia.
- Esigenze nutrizionali che cambiano: integrazione di calcio, vitamina D e ferro
- Distribuzione lipidica e colesterolo: aumento del rischio cardiovascolare
- Blocco metabolico

### **Modulo 7: Disturbi Alimentari**

- Linee guida DSM 5 e ICD-11
- Principali disturbi dell'alimentazione: anoressia nervosa, bulimia nervosa, disturbo da alimentazione incontrollata e obesità
- I nuovi DCA: ortoressia, vigoressia, pregoressia, drunkoressia, night eating syndrom
- DCA e socialità
- Chirurgia bariatrica: ruolo della psicologia e della nutrizione
- Strategie di intervento terapeutico integrato: Mindfulness

### **Modulo 8: Alimentazione e sport:**

- I benefici dello sport a livello psicologico
- Aumento dei fabbisogni energetico-nutrizionali nell'attività fisica
- Integrazione nello sportivo e Ripercussioni psicologiche ed emotive

**Per ulteriori informazioni e/o per le iscrizioni, è possibile contattare dal lunedì al sabato dalle ore 9:00 alle 13:00 e dalle 16:00 alle 20:00 la segreteria studenti della Salerno formazione ai seguenti recapiti telefonici 089.2097119 e/o 338.3304185.**

**SITO WEB: [www.salernoformazione.com](http://www.salernoformazione.com)**