



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 inconsce 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.

DATA INIZIO LEZIONI: 09 SETTEMBRE 2022

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 CLINICA"**.

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: ortorexia, 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 089.2960483 e/o 338.3304185.

SITO WEB: www.salernoformazione.com