

Programma Corso FAD

Lipidi e salute

Obiettivo specifico: Acquisire le conoscenze sul ruolo dei lipidi nella dieta; essere in grado di fornire consigli adeguati sul consumo di lipidi sia alla persona sana sia al malato; saper valutare il ruolo e le modalità della riduzione dei lipidi nella dieta rispetto agli obiettivi di salute che si vogliono raggiungere.

Modalità didattica: La formazione è centrata su un dossier evidence-based, su 3 casi di pratica quotidiana e un successivo questionario ECM che indaga le cognizioni acquisite.

Durata: 4 ore

Argomenti trattati:

Il corso si basa sulle linee guida OMS 2023 “Total fat intake for the prevention of unhealthy weight gain in adults and children” e “Saturated fatty acid and trans-fatty acid intake for adults and children” e affronta i seguenti temi:

- Abitudini alimentari e malattie croniche
- Lipidi e salute
- Il consumo dei lipidi in Italia
- Le quantità raccomandate di lipidi
- La relazione tra consumo di grassi e peso corporeo
- Considerazioni sui diversi gruppi di grassi (acidi grassi saturi, acidi grassi trans, acidi grassi monoinsaturi e polinsaturi, colesterolo):
 - benefici e rischi per la salute
 - livelli consigliati
 - sostituzioni alimentari salutari tra diversi gruppi di grassi
- Informazioni pratiche sui grassi
 - Metodi di cottura e rischi legati alle modificazioni chimiche dei grassi presenti negli alimenti
 - Analisi della composizione in grassi di alimenti (uova, insaccati, pesce) e rischi/benefici per la salute

Responsabili scientifici: dott.ssa Franca Braga, tecnologa alimentare
dott.ssa Maria Rosa Valetto, medico chirurgo, specialista in endocrinologia e malattie del ricambio

Assenza di sponsor: Il programma non ha sponsor
e rientra nel piano di formazione indipendente del Provider Zadig

Destinatari: Il corso è rivolto a tutte le persone che vogliono approfondire le proprietà e gli effetti negativi di una dieta ricca di lipidi e le ricadute sulla salute.

Piattaforma: www.saepe.it

Assenza di sponsor: Il programma non ha sponsor
e rientra nel piano di formazione indipendente del Provider Zadig