

Programma Corso FAD

Carboidrati e salute

Obiettivo formativo ECM: Area degli obiettivi formativi tecnico-professionali. 23 - Sicurezza e igiene alimentari, nutrizione e/o patologie correlate.

Obiettivo specifico: Acquisire conoscenze sul legame tra il consumo di carboidrati e la salute; conoscere le conseguenze del consumo eccessivo di carboidrati; acquisire le competenze sulle raccomandazioni da fornire per l'adeguato introito di carboidrati.

Modalità didattica: La formazione è centrata su un dossier "evidence-based" imperniato su 2 casi di pratica e un successivo questionario ECM che indaga le cognizioni acquisite.

Durata: 4 ore

Crediti: 4

Struttura

- **Sessione formativa (dossier)**
 - Introduzione
 - Abitudini alimentari e malattie croniche
 - Carboidrati e salute
 - Quanti carboidrati si consumano e qual è la quantità raccomandata?
 - Il consumo dei carboidrati in Italia
 - Le raccomandazioni sulla quantità di carboidrati da assumere
 - È preferibile consumare cereali integrali?
 - La raccomandazione dell'OMS
 - I prodotti integrali
 - Le farine raffinate
 - L'assunzione di fibra raccomandata
 - Quanta frutta, verdura e legumi vanno inseriti nella dieta?
 - La raccomandazione dell'OMS per frutta e verdura
 - I 400 grammi al giorno
 - La raccomandazione dell'OMS per i legumi
 - Quanti legumi nella dieta
 - Ridurre i carboidrati a tavola consente di dimagrire?
 - La relazione tra carboidrati e peso corporeo
 - La dieta chetogenica
 - Ridurre l'apporto di zuccheri liberi ha benefici per la salute?
 - La raccomandazione dell'OMS
 - Peso corporeo e zuccheri liberi
 - Carie dentale e zuccheri liberi
 - Perché le bevande zuccherate sono da evitare?
 - Bevande zuccherate e salute

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

- L'uso di bevande zuccherate
- Quali politiche sanitarie sono efficaci per ridurre l'apporto di zuccheri?
 - Politiche sanitarie efficaci
 - La situazione in Italia e nel mondo
- Sessione di esercitazione/valutazione
 - Caso clinico 1
 - Caso clinico 2
 - Questionario di valutazione

Disponibilità online del corso: dal 19 marzo al 31 dicembre 2025.

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

Destinatari: tutti gli operatori sanitari.

Piattaforma: www.saepe.it

Bibliografia essenziale alla base del dossier formativo

- WHO. Carbohydrate intake for adults and children, WHO guideline 2023. <https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/370420/9789240073593-eng.pdf?sequence=1>
- Reynolds A, Mann J, et al. Carbohydrate quality and human health: a series of systematic reviews and meta-analyses. Lancet. 2019;393:434-45.
- CREA. Linee guida per una sana alimentazione, revisione 2018. <https://www.crea.gov.it/web/alimenti-e-nutrizione/-/linee-guida-per-una-sana-alimentazione-2018>
- EFSA. Tolerable upper intake level for dietary sugars. EFSA Journal 2022;DOI:10.2903/j.efsa.2022.7074.