

## 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?

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

- Bevande zuccherate e salute
- 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 1° gennaio al 31 dicembre 2026.

**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](http://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.