

## 85. OBESITÀ: DALLA CARATTERIZZAZIONE DELL'ALIMENTO ALLA PREVENZIONE

### C O R S I

<b>DATA</b>	<b>martedì 8 aprile 2025</b>		
<b>ORARIO</b>	09.00 – 12.00 / 13.00 – 16.00		<b>6 ore formazione</b>
<b>LUOGO/MODALITÀ</b>	consultare il link <a href="https://www.asiticino.ch/formazione/programma-corsi/">https://www.asiticino.ch/formazione/programma-corsi/</a>		
<b>SCOPO</b>	scopo del corso è comprendere l'incidenza degli alimenti e del loro processo di trasformazione sulle cause legate all'obesità. Non solo la dieta equilibrata e l'attività fisica ma anche gli effetti degli interferenti endocrini presenti nel processo industriale concorrono alla prevenzione. Capiremo anche la profonda disparità di valutazione nell'approccio agli zuccheri, tra le indicazioni OMS e quelle del regolamento sulle tabelle nutrizionali		
<b>CONTENUTI</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• zuccheri e fruttosio: effetti su fegato, pancreas, attività cognitiva e ossidazione cellulare</li> <li>• gli interferenti endocrini negli alimenti: analisi e esempi pratici</li> <li>• le tabelle nutrizionali e il rispetto delle normative</li> <li>• asse intestino-cervello: l'incidenza del cortisolo e l'accumulo di adiposo</li> <li>• esempi di alimentazione anti-infiammatoria e preventiva</li> <li>• l'amido resistente, esempi pratici</li> <li>• alimenti prebiotici</li> </ul>		
<b>METODOLOGIA</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• lezione frontale con il supporto di slides power point</li> <li>• parte teorica supportata da esempi pratici</li> <li>• riferimenti normativi</li> <li>• spazio per domande e confronto di esperienze</li> <li>• sarà fornito il materiale didattico in formato PDF</li> </ul>		
<b>RELATRICE</b>	Monia Caramma, Sustainable Food Researcher		
<b>PARTECIPANTI</b>	operatrici/tori del ramo socio-sanitario minimo 10		
<b>PREREQUISITI</b>	nessuno		
<b>QUOTA</b>	membri ASI-SBK	CHF	75.—
	non membri ASI-SBK	CHF	110.—
<b>TERMINE ISCRIZIONE</b>	<b>06.03.2025</b>		
<b>ISCRIZIONI</b>	<a href="http://www.asiticino.ch/formazione/iscrizione-ai-corsi-asi/">www.asiticino.ch/formazione/iscrizione-ai-corsi-asi/</a>		
<b>INFORMAZIONI</b>	Segretariato ASI-SBK Sezione Ticino - via Simen 8 - 6830 Chiasso Tel. 091/682 29 31 – Fax 091/682 29 32 E-mail <a href="mailto:segretariato@asiticino.ch">segretariato@asiticino.ch</a> Sito <a href="http://www.asiticino.ch">www.asiticino.ch</a>		
<b>ATTESTATO</b>	attestato di partecipazione rilasciato dal Centro di Formazione ASI-SBK Sezione Ticino		
<b>PUNTI ELOG PUNTI ECS</b>	<b>Per gli aventi diritto viene calcolato 1 punto per ora di formazione</b>		
<b>EDUQUA</b>	<b>Il Centro di Formazione ASI-SBK Sezione Ticino è certificato secondo la norma eduQua</b>		

**L'ISCRIZIONE E' OBBLIGATORIA**