

11. OBESITÀ: DALLA CARATTERIZZAZIONE DELL'ALIMENTO ALLA PREVENZIONE

C O R S I

DATA	giovedì 25 settembre 2025		
ORARIO	09.00 – 12.00 / 13.00 – 16.00		6 ore formazione
LUOGO/MODALITÀ	consultare il link https://www.asiticino.ch/formazione/programma-corsi/		
SCOPO	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		
CONTENUTI	• zuccheri e fruttosio: effetti su fegato, pancreas, attività cognitiva e ossidazione cellulare • gli interferenti endocrini negli alimenti: analisi e esempi pratici • le tabelle nutrizionali e il rispetto delle normative • asse intestino-cervello: l'incidenza del cortisolo e l'accumulo di adipi • esempi di alimentazione anti-infiammatoria e preventiva • l'amido resistente, esempi pratici • alimenti prebiotici		
METODOLOGIA	• lezione frontale con il supporto di slides power point • parte teorica supportata da esempi pratici • riferimenti normativi • spazio per domande e confronto di esperienze • sarà fornito il materiale didattico in formato PDF		
RELATRICE	Monia Caramma, Sustainable Food Researcher		
PARTECIPANTI	operatrici/tori del ramo socio-sanitario minimo 10		
PREREQUISITI	nessuno		
QUOTA	membri ASI-SBK	CHF	75.—
	non membri ASI-SBK	CHF	110.—
TERMINE ISCRIZIONE	25.08.2025		
ISCRIZIONI	www.asiticino.ch/formazione/iscrizione-ai-corsi-asi/		
INFORMAZIONI	Segretariato ASI-SBK Sezione Ticino - via Simen 8 - 6830 Chiasso Tel. 091/682 29 31 – Fax 091/682 29 32 E-mail segretariato@asiticino.ch Sito www.asiticino.ch		
ATTESTATO	attestato di partecipazione rilasciato dal Centro di Formazione ASI-SBK Sezione Ticino		
PUNTI ELOG	Per gli aventi diritto viene calcolato 1 punto per ora di formazione		

L'ISCRIZIONE E' OBBLIGATORIA