Il Corso di Perfezionamento: “La Nutrizione Ottimale: aspetti-teorico pratici” si propone di formare il Biologo Nutrizionista, quale figura professionale del settore sanitario sempre più emergente, articolandosi nelle seguenti fasi:

* **Valutazione dello stato nutrizionale in un soggetto sano o con patologie accertate, tramite:**
* Antropometria (Peso, altezza, circonferenze)
* Plicometria (Pliche adipose)
* Bioimpedenziometria (Composizione corporea con relativa stima della Massa magra - Massa grassa - Acqua corporea)
* Adipometria (Valutazione della massa grassa e densità corporea, nonché lo strato adiposo sottocutaneo, profondo e lo strato muscolare)
* Calorimetria indiretta (Misura del metabolismo basale)
* Misura tramite Holter Metabolico
* **Impostazione e gestione del rapporto con il paziente:**
* Prima visita (Anamnesi familiare, ponderale, patologica, farmacologica, alimentare, programmazione degli obiettivi in termini di peso e relative tempistiche)
* Consegna della dieta (Spiegazione dell’elaborato, programmazione del percorso nei successivi controlli)
* Visite di controllo (Anamnesi alimentare, valutazione dell’aderenza alla dieta, controllo del peso corporeo, eventuali valutazioni della composizione corporea al raggiungimento di singoli obiettivi)
* Personalizzazione del piano alimentare, educazione alimentare e aspetti di counseling nutrizionale
* **Elaborazione piani alimentari personalizzati in:**
* Soggetti sani
* Stati fisiologici particolari (gravidanza, allattamento, accrescimento, menopausa, anziano)
* Sportivi
* Sottopeso, Sovrappeso, Obesità
* Patologie, previo accertamento medico (ipertensione, dislipidemie, diabete mellito tipo 2, disturbi gastrointestinali)
* Elaborazione manuale e tramite software delle diete
* **Seminari frontali nelle seguenti tematiche:**
* Linee guida per la professione del Biologo Nutrizionista
* Linee guida per una sana alimentazione
* Aspetti energetici e regolatori della nutrizione
* L’attività fisica: gli effetti salutari e l’alimentazione nello sportivo
* Valutazione ed interpretazione delle analisi cliniche
* L’integrazione alimentare
* La dieta nelle patologie cardiovascolari e gastrointestinali
* Intolleranze e allergie alimentari
* La Celiachia, la sensibilità al glutine e l’importanza del Microbiota
* Protocolli alternativi e diete chetogeniche
* L’obesità in età pediatrica
* La chirurgia bariatrica ed interventi nutrizionali
* Impatto degli alimenti geneticamente modificati (OGM) sulla nutrizione umana
* La Nutrigenetica e la personalizzazione delle diete
* La Nutrizione Culinaria e Show-Cooking
* I DCA