

# NUTRIZIONE NELLA DONNA

## GRAVIDANZA, MENOPAUSA, OSTEOPOROSI E CELLULITE

MILANO 13 febbraio 2022

### DOCENTE

**Roberto CANNATARO** Ingegnere biochimico, Tecnologo alimentare, Nutrizionista Sportivo, Formatore e Collaboratore Federazione Pugilistica Italiana, Milano

8 ECM

Tutti i professionisti sanitari, Laureati in Scienze motorie, Massofisioterapisti, Osteopati, Studenti dell'ultimo anno del CdL

€ 200



**RISPARMIA - consulta le OFFERTE**



Nella vita della donna alcune fasi richiedono un'attenzione particolare anche per quanto riguarda la nutrizione.

Durante la gravidanza il corpo femminile va incontro a numerosi cambiamenti morfologici e ormonali: un corretto stato nutrizionale aiuta a prevenire patologie come il diabete gestazionale, la depressione postparto o semplicemente le smagliature cutanee nella zona addominale.

Durante l'allattamento è fondamentale che la donna sia in uno stato ideale di salute perché lo sia il neonato, anche relativamente alla trasmissione della funzione immunitaria, almeno in parte dovuta ai miRNA.

La corretta nutrizione aiuta anche a prevenire quegli stati patologici tipici della menopausa, come l'aumento della glicemia o del colesterolo o l'insorgenza dell'osteoporosi. Infine, la cellulite, patologia ormonone dipendente, è caratterizzata da un'alterazione del derma e non semplicemente da ritenzione idrica: può trarre beneficio da un'adeguata alimentazione. Nel corso vengono fornite indicazioni nutrizionali pratiche, basate sulla più recente letteratura scientifica.

## PROGRAMMA

Un giorno - h. 9.00-18.00

### Nutrizione e integrazione in gravidanza

- Gestione del peso e omeostasi

### Nutrizione e integrazione in allattamento

- Il primo alimento della vita
- Come lo stato nutrizionale della mamma influenza le caratteristiche e la qualità del latte

### Immunità e miRNA,

### Nutrizione e integrazione in menopausa

### Osteoporosi: come prevenirla e trattarla

### Nutrizione ed integrazione per la prevenzione

- Supporto nutrizionale alla terapia farmacologica

### Cellulite

- Definizione e valutazione
- Fisiopatologia
- Nutrizione e integrazione per la prevenzione ed il trattamento

Valutazione ECM