

PERCORSO ONLINE
MIGLIORA LA TUA
DIGESTIONE:
COME
AFFRONTARE
I PROBLEMI
DI REFLUSSO
E METABOLISMO
LENTO



Il **reflusso gastroesofageo** e un **metabolismo lento** sono due problemi comuni che possono influenzare negativamente il processo di digestione e causare disagio.

Questo percorso nasce per conoscere e **affrontare i problemi più comuni** e indicare le **strategie migliori per prevenirli**.

Pierluigi Rossi, specialista in Scienza dell'Alimentazione, docente universitario e autore di numerose ricerche scientifiche pubblicate, e **Paolo Borra-ta**, specializzato in Otorinolaringoiatria e in Audiologia, influenti ed esperte voci del settore, ti accompagnano a scoprire il tuo corpo e il suo funzionamento. Grazie a **videolezioni, materiali e ricettari** scaricabili e **slide di approfondimento** otterrai **indicazioni alimentari e consigli pratici da adottare ogni giorno** per prevenire il reflusso gastroesofageo e aiutare il tuo metabolismo a lavorare sempre in piena attività.

Un metabolismo lento può causare una digestione difficoltosa, portando a gonfiore e sensazioni di pesantezza dopo i pasti, e il reflusso gastroesofageo (GERD) è una condizione in cui i succhi gastrici risalgono nell'esofago, causando bruciore di stomaco, irritazione e, a lungo termine, persino danni all'esofago.

I **suggerimenti**, le **best practice** e le **diete** presentate all'interno di questo percorso ti conducono a uno stile di vita sano ed equilibrato, che può prevenire e intervenire significativamente sia sul reflusso gastroesofageo che su un metabolismo lento, migliorando così la digestione e il benessere generale.

CORSO - METABOLISMO FELICE CON IL METODO MOLECOLARE

Il corso sul metabolismo aiuta a conoscere e gestire in modo consapevole la nostra alimentazione e la nostra respirazione, funzioni vitali che ci permettono di mantenere il corpo in salute. Ogni reazione chimica che avviene nel corpo costituisce la base del metabolismo: "Siamo ciò che entra dentro di noi ogni giorno". La scienza ha dimostrato che la longevità dipende per il 50% dallo stile di vita, da come scegliamo di vivere e alimentarci. La chiave per essere in buona salute è la conoscenza del proprio 'lo metabolico', unico e peculiare per ciascuno di noi. Inoltre, un metabolismo efficiente ci permette di raggiungere e mantenere un peso corporeo normale e di avere

un equilibrio psichico che ci avvicina all'essere felici. La finalità del corso è quella di illustrare come le nostre scelte siano determinanti e come la dieta non possa ridursi a un calcolo di calorie giornaliere: mangiare significa nutrire il corpo e la mente: mangiare, pensare... vivere!

MODULO 1 - Il metabolismo e caratteristiche individuali

- Ciascuno ha una sua identità metabolica
 - Io metabolico e io biologico; fattori che influenzano il peso corporeo; massa magra, massa grassa e peso corporeo; grasso addominale e patologie correlate; calorie e molecole; peso sano e scelte alimentari consapevoli.
- Conoscere il proprio corpo e le sue caratteristiche - parte 1 - Il falso mito delle calorie
 - Peso e composizione corporea
 - Il corpo: una vitale formula biochimica
- Conoscere il proprio corpo e le sue caratteristiche - parte 2 - L'importanza dell'acqua
 - Il corpo dopo il pasto
 - Ossigeno e metabolismo
- Come funziona il metabolismo
 - La nutrizione molecolare
 - La modulazione metabolica
 - Le «due digestioni» intestinali
- Perché si ingrassa
 - Definizione di obesità
 - Il metabolismo dei grassi
- La perdita di salute metabolica

MODULO 2 - Gestione dell'alimentazione: la dieta per un metabolismo felice

- La dieta molecolare: fase ovo pesce vegetale
 - Modello molecolare ovo-pesce-vegetale
 - Come funziona il modello molecolare di alimentazione consapevole
- La dieta molecolare: fase anabolica
 - Effetti della fase anabolica sulla salute e come funziona

- Schede dello schema dietetico giornaliero e settimanale
- Ricettario: 25 schede di ricette suddivise per portata

CORSO — IL REFLUSSO: CAPIRLO E CURARLO

Il corso sul reflusso gastroesofageo propone un'impostazione olistica, cioè volta a considerare l'organismo nella sua totalità. Questo approccio, in medicina, partendo da un sintomo specifico passa ad analizzare l'individuo nella sua interezza, come insieme di organi fisiologicamente interconnessi, per scoprire l'origine del problema e curarlo con una metodologia globale. La finalità del corso è di fare chiarezza su diagnosi, terapie e trattamenti per la patologia da reflusso e proporre un programma alimentare per alleviare i fastidi e preservare il benessere.

MODULO 1 - La malattia sovraesofagea da reflusso

- Cause e caratteristiche del reflusso: anatomia, costituenti dello stomaco, lesioni delle mucose
- Sintomi tipici del reflusso: varietà dei sintomi e stagionalità; sintomi tipici e atipici del reflusso, reflusso biliare, ernia iatale
- La diagnosi: le cause alimentari, comportamentali, stagionali e psicofisiche del reflusso; le ipotesi diagnostiche: reflusso acido, non acido, modestissimo reflusso, pirosi funzionale
- La terapia: le famiglie di farmaci per il reflusso
- Effetti poco noti del reflusso: ipertrofia delle adenoidi, deformazione dell'arcata dentaria, ogivalizzazione del palato, coinvolgimento del setto nasale, rinite vasomotoria, coinvolgimento della tuba di Eustacchio, ostruzione dei seni nasali, polipi e noduli delle corde vocali
- Epidemiologia: diffusione del reflusso, evoluzione del disturbo negli studi; il ruolo dell'otorinolaringoiatra

MODULO 2 - Gestione dell'alimentazione, la dieta antireflusso

- Linee guida alimentari: indicazioni sull'igiene alimentare; la scelta degli alimenti ad alto, basso e medio rischio per il reflusso
- Ricettario

DURATA

4 ore

OBIETTIVI:

- ✓ Conoscere le cause dei disturbi e i sintomi fisici tipici e atipici
- ✓ Imparare cosa sono il metabolismo e l'identità metabolica individuale
- ✓ Acquisire conoscenze sulla nutrizione, sulla connessione intestino cervello
- ✓ Acquisire una dieta adeguata attraverso la conoscenza degli alimenti



Maggiori dettagli su
www.giuntieducare.it
oppure scrivi a
formazione.edu@giunti.it