

Sabato 5 novembre ore 16
Quando una psichiatra e una nutrizionista si incontrano a tavola.
Dall'alimentazione emotiva ai miti e pregiudizi alimentari

Incontro medico scientifico con due relatrici d'eccezione: la psichiatra Dr.ssa Manzato, che parlerà del tema "Dal sovrappeso all'obesità: fattori di rischio per la progressione del peso. I dati di una ricerca fatta a Ferrara" e la dr.ssa Giuberti nutrizionista, che invece approfondirà il tema "Miti e pregiudizi alimentari".

Lo chef Trotta farà seguire una degustazione. L'incontro si terrà nella sala prospiciente il cortile.

"Dal sovrappeso all'obesità: fattori di rischio per la progressione del peso. I dati di una ricerca fatta a Ferrara"

Tutte le persone obese prima sono state in sovrappeso.

Ma non tutte le persone in sovrappeso inevitabilmente diventano obese.

Le due affermazioni precedenti ci mostrano come il sovrappeso non sia una condizione stabile e possa essere un focus per la prevenzione dell'obesità.

Dal momento che è impossibile trattare tutte le persone che sono in sovrappeso, sarebbe indispensabile individuare le caratteristiche fisiche, psicologiche e comportamentali che, se presenti, possono costituire fattori di rischio per la progressione del peso.

Analizzeremo insieme i fattori di rischio presenti nella condizione di sovrappeso e porteremo i dati di una ricerca fatta nel territorio di Ferrara in collaborazione con i medici di medicina generale.

Ci soffermeremo in particolare su due aspetti correlati all'aumento di peso: la presenza del Disturbo da Alimentazione Incontrollata (caratterizzato da abbuffate compulsive) e l'"Emotional Eating" cioè la spinta ad alimentarsi per fronteggiare una situazione emotiva sgradevole.

Cercheremo anche di capire quali cambiamenti nello stile di vita, nel funzionamento psicologico e nel comportamento alimentare potrebbero essere importanti per ridurre il rischio della progressione del peso verso l'obesità.

Emilia Manzato, Medico Psichiatra, è responsabile Centro per i Disturbi del Comportamento Alimentare dell'Ospedale privato Salus (Ferrara). Già Responsabile Centro per i Disturbi del Comportamento Alimentare dell'Azienda Ospedaliero-Universitaria di Ferrara, è Presidente della Sezione Emilia Romagna della Società Italiana per lo Studio dei Disturbi del Comportamento Alimentare (SISDCA)

"Miti e pregiudizi alimentari"

In alimentazione vi sono luoghi comuni - scientificamente infondati - che sopravvivono ed influenzano le scelte alimentari: pasta e pane fanno ingrassare mentre grissini e cracker fanno dimagrire; la frutta deve essere mangiata lontano dai pasti; pompelmo ananas e tè verde sono brucia-grassi; il vino è un elisir di salute; gli spinaci sono gli ortaggi più ricchi di ferro; le uova danneggiano il fegato; è necessario bere almeno 2 litri di acqua al giorno; e così via.

Scopo dell'intervento sarà sfatare "falsi miti" e "leggende metropolitane", indicando corrette abitudini alimentari.

Mirella Giuberti svolge attività libero-professionale in qualità di nutrizionista ed effettua lezioni e conferenze di educazione alimentare, dietetica, dietoterapia e disturbi del comportamento alimentare. È autrice di oltre 100 articoli in testi e riviste internazionali e nazionali. Specialista in Scienza dell'Alimentazione, è membro dell'Associazione Nazionale Specialisti in Scienza dell'Alimentazione (ANSISA) e della Società Italiana di Nutrizione Umana (SINU); membro aggregato della Società Italiana Medici Specialisti Dietologi e dell'Unione Italiana Contro l'Obesità.