

**Mercoledì 1 marzo 2017 ore 16,30**  
**Spazio Crema, via Cairoli 13, Ferrara**



## **Vivere al femminile: alimentazione e consapevolezza emotiva**

**Dr.ssa Mirella Giuberti, Nutrizionista**  
"Alimentazione al femminile"

*Le differenze di genere si manifestano principalmente nella composizione corporea e nelle necessità energetiche, ma il corpo femminile presenta una fisiologia complessa e dinamica che, in alcune fasi della vita, lo rende più soggetto a rischi nutrizionali. Nel corso dell'incontro saranno analizzate le scelte alimentari che possono contribuire in maniera significativa a prevenire o contenere talune problematiche. Verrà inoltre analizzato il ruolo che la dieta può esercitare su bellezza, longevità e buonumore, poiché l'alimentazione è uno dei fattori che maggiormente incide sullo sviluppo psico-fisico, sulla qualità della vita e sulle condizioni con cui si affronta l'invecchiamento.*

**Dr.ssa Emilia Manzato, Psichiatra**  
"Depressione e disturbi del peso nella vita femminile"

*I disturbi del comportamento alimentare sono una patologia prettamente femminile, in cui la depressione gioca un ruolo importante. L'anoressia può infatti precederne l'esordio o accompagnarne la fase acuta, nella bulimia l'abbuffata può servire come "automedicazione", infine il Disturbo da Alimentazione Incontrollata è spesso sostenuto da un sottostante calo di umore. Le donne vivono inoltre alcuni momenti in cui sono particolarmente a rischio di alterazione del tono dell'umore e di esordio di disturbi alimentari, in particolare: l'adolescenza, il post partum e la menopausa. Come quindi riconoscere i segni di questi disagi e affrontarli con efficacia? L'obiettivo dell'incontro è dare informazioni adeguate, descrivere le caratteristiche della depressione nei diversi momenti di vita della donna e dare infine un messaggio di speranza perché queste forme di disagio, se adeguatamente affrontate e trattate, possono essere risolte con successo*

La Dr.ssa Claudia Artioli, responsabile Scenografia Conviviale del "Vergani-Navarra", illustrerà inoltre un particolare "buffet del buonumore" preparato dall'istituto alberghiero cittadino, che verrà poi offerto al pubblico intervenuto.

*L'incontro è ad ingresso libero e gratuito*