

CURS DE FORMACIÓ CONTINUADA – FITXA DEL CURS

Organitza: Col·legi de Dietistes-Nutricionistes de Catalunya (CoDiNuCat).

Destinatari: Col·legiades i col·legiats del CoDiNuCat.

Títol: Nutrició per a la Perimenopausa i la Menopausa.

Dates i horaris: Dissabte, 14 de juny de 10 a 13 h

Lloc: Formació Presencial

Al Col·legi Oficial d'Agents Comercials de Barcelona.

Carrer Casp, 130, L'Eixample 08013 Barcelona

Cost/Alumne: 15€

Equip Docent:

Sra. Marta Marcè Segovia, Dietista-Nutricionista

Contingut del curs.

Aquest curs de formació continuada ofereix una visió sobre l'alimentació per la perimenopausa i menopausa, donant resposta a la necessitat d'adaptar l'alimentació a aquesta etapa de la vida degut als canvis fisiològics i hormonals relacionats a la perimenopausa i menopausa i els nutrients essencials necessaris per al cos en aquesta etapa. També es tractarà la importància dels carbohidrats i les proteïnes en aquest període i l'augment de la resistència a la insulina. En aquesta formació es tractarà el paper de l'alimentació a la reducció de la inflamació així com la nutrició de la microbiota, que és indispensable per suplir funcions hormonals.

Objectius generals:

Dotar els i les nutricionistes de coneixements actualitzats i eines pràctiques per comprendre els principals canvis fisiològics durant la perimenopausa i la menopausa, i adaptar les recomanacions alimentàries a aquesta etapa des d'una perspectiva funcional, preventiva i individualitzada.

Objectius específics:

- ✓ Entendre les fases de la menopausa i els principals canvis fisiològics, metabòlics, hormonals, ossis, musculars i digestius.
- ✓ Analitzar el paper de la microbiota, la inflamació i els neurotransmissors durant aquesta etapa.
- ✓ Identificar estratègies nutricionals per adaptar-se als canvis hormonals i preservar la salut metabòlica, òssia i muscular.
- ✓ Revisar nutrients i compostos bioactius rellevants per a la salut de la dona en la perimenopausa i la menopausa.

El sistema d'avaluació serà:

1. **Prova d'avaluació** : Prova d'avaluació de 10 preguntes tipus test.
2. **Enquesta de satisfacció**: En finalitzar la formació els alumnes emplenaran una enquesta de satisfacció sobre la formació rebuda per tal de millorar la qualitat del mateix per a pròximes edicions.

PROGRAMA

10.00 h a 11.30 h — Canvis durant la transició menopàusica i el seu impacte en la salut

Fases de la perimenopausa i la menopausa.

Principals canvis fisiològics i simptomatologia:

- Canvis metabòlics.
- Pèrdua de massa muscular.
- Alteració de la microbiota i aparició de símptomes digestius.
- Canvis en mucoses.
- Augment de la inflamació.
- Alteració de neurotransmissors.
- Fogots i alteració de la termoregulació.
- Els canvis invisibles: salut cardiovascular, prevenció neurodegenerativa i osteoporosi.

11.30 h a 12.30 h — Alimentació funcional per a una menopausa saludable

- Adaptació al metabolisme: elecció dels carbohidrats (i per què no eliminar-los), importància de la fibra, impacte de l'ordre i horari de consum dels aliments, és convenient el dejuni intermitent?
- Manteniment i augment de massa muscular: percentatge de proteïna recomanat i moment de consum, importància dels carbohidrats en la formació muscular, paper de les dietes hipocalòriques estrictes.
- Nutrició antiinflamatòria: paper dels greixos cardiosaludables, relació inflamació-metabolisme, aliments a evitar, tipus de cocccions.
- Microbiota i hormones: com afavorir una microbiota sana per optimitzar enzims hormonals, neurotransmissors i reduir la inflamació
- Nutrients específics: calci, magnesi, vitamina K i D, fitoestrògens, glucosinolats, antioxidants, omega-3, midó resistent.
- El plat saludable per a la menopausa: eines visuals i pràctiques.

12.30 h a 13 h — Prova d'avaluació tipus test de 10 preguntes al final de la sessió.