

CURS DE FORMACIÓ CONTINUADA

FITXA DEL CURS

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

Títol: Nutrició per a la Perimenopausa i la Menopausa, per a D-N d'atenció primària i comunitària.

Destinatari: Formació per a professionals d'Atenció Primària i comunitària

Col·legiades i col·legiats del CoDiNuCat que treballen en l'atenció primària i comunitària.

Dates i horaris: La formació constarà d'una sessió amb una durada de 4 hores, durant la formació es disposarà d'un descans de 30 minuts. La formació s'impartirà en modalitat presencial al Col·legi Oficial d'Agents Comercials de Barcelona.

Sessió presencial:

- Dissabte, 28 de febrer 2026 de 10 a 14.30 h amb un descans de 30 minuts.

Lloc: Formació Presencial

Al Col·legi Oficial d'Agents Comercials de Barcelona.
Carrer Casp, 130, L'Eixample 08013 Barcelona

Docent:

Sra. Marta Marcè Segovia, Dietista-Nutricionista

Aspectes a tenir en compte.

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, la qual s'enviarà enviada per correu electrònic a tots els participants en la finalització de la formació.

OBJECTIU GENERAL:

Dotar els professionals d'Atenció Primària i comunitària de coneixements actualitzats i eines pràctiques per identificar els canvis fisiològics de la perimenopausa i la menopausa, comprendre el seu impacte en la salut i aplicar recomanacions nutricionals i d'estil de vida basades en l'evidència, amb una mirada preventiva, funcional i realista per a la consulta diària.

ESPECÍFICS

- ✓ Reconèixer les diferents fases de la transició menopàusica i els seus símptomes més freqüents (i invisibles).
- ✓ Comprendre els principals canvis metabòlics, hormonals, ossis, musculars, digestius i neuroemocionals.
- ✓ Entendre el paper de la inflamació, la microbiota i els neurotransmissors en aquesta etapa vital.
- ✓ Identificar estratègies nutricionals clau adaptades a la dona en perimenopausa i menopausa.
- ✓ Oferir recomanacions bàsiques d'exercici físic com a eina terapèutica complementària.
- ✓ Millorar l'abordatge integral de la dona en menopausa i perimenopausa des d'Atenció Primària.

PROGRAMA (Formació presencial)

10.00 – 11.15 h | Comprendre la transició menopàusica Bases fisiològiques i impacte en la salut

- Fases de la perimenopausa i la menopausa: què canvia i per què.
- Principals canvis fisiològics i simptomatologia associada:
 - Alteracions metabòliques i augment del greix central.
 - Pèrdua de massa muscular i força.
 - Canvis en la microbiota i símptomes digestius.
 - Canvis en mucoses (vaginals, intestinals, cutànies).
 - Augment de la inflamació sistèmica.
 - Alteracions dels neurotransmissors (son, estat d'ànim, memòria).
 - Fogots i alteracions de la termoregulació.
- Els canvis menys visibles però clínicament rellevants:
 - Salut cardiovascular.
 - Salut òssia i risc d'osteoporosi.
 - Prevenció del deteriorament cognitiu i neurodegeneratiu.
- Clau pràctica: què és "normal" i què no ho és en aquesta etapa.
- La menopausa precoç i la menopausa per tractaments oncològics i les seves particularitats

11.15 – 12.30 h | Alimentació funcional en perimenopausa i menopausa Què recomanar i què evitar des de la consulta

- Adaptació al metabolisme:
 - Elecció dels carbohidrats (per què no eliminar-los).
 - Paper de la fibra i regulació glucèmica.
 - Importància de l'ordre i l'horari dels àpats.
 - Dejuni intermitent: quan pot tenir sentit i quan no.

- Massa muscular i salut metabòlica: ○ Recomanacions bàsiques de proteïna (quantitat i repartiment).
 - Recomanacions sobre proteïna vegetal/animal.
 - Paper dels carbohidrats en el manteniment muscular.
 - Riscos de les dietes hipocalòriques estrictes.
- Nutrició antiinflamatòria:
 - Greixos cardiosaludables.
 - Relació inflamació–metabolisme–síntomes.
 - Aliments i hàbits que afavoreixen la inflamació.
 - Importància de les tècniques de cocció.
- Microbiota i hormones:
 - Relació entre microbiota, metabolisme dels estrògens i inflamació.
 - Impacte sobre neurotransmissors i benestar emocional.
- Nutrients clau:
 - Calci, magnesi, vitamines D i K.
 - Fitoestrògens.
 - Glucosinolats.
 - Antioxidants.
 - Omega-3.
 - Midó resistent.

● **El plat saludable per a la menopausa: eina visual i pràctica per a AP.**

DESCANS DE 30 MINUTS

13 – 14.00 h | Exercici, estil de vida i abordatge integral
Claus pràctiques per acompanyar la dona en consulta

- Exercici físic com a eina terapèutica:
 - Per què l'exercici de força i metabòlic és clau en aquesta etapa.
 - Beneficis sobre massa muscular, ossos, metabolisme i salut mental.
 - Recomanacions bàsiques i missatges clau per a AP.

- Altres pilars d'estil de vida:
 - Hàbits de son
 - Gestió de l'estrès i impacte hormonal.
 - Alcohol, cafeïna i altres tòxics habituals.
- Com comunicar-ho a consulta:
 - Missatges clars, realistes i no culpabilitzadors.
 - Errors habituals en l'abordatge de la menopausa.
- Abordatge dels casos de menopausa i perimenopausa en tallers grupals o en grups

14 – 14.30 h | Prova d'avaluació tipus test de 10 preguntes al final de la sessió.

Torn obert de preguntes.

Valor afegit per a Atenció Primària i Comunitària

- Enfocament integrador i preventiu.
- Llenguatge clar, amb base científica però aplicable.
- Eines visuals i missatges clau per a la consulta.
- Mirada respectuosa i actualitzada sobre la menopausa.