FINALITÀ

La natura dell'energia che prendiamo come cibo modella il nostro fisico ed influisce sull'energia che manifestiamo nel comportamento. Se la nostra biochimica è in disordine, lo sarà anche il nostro comportamento.

Tra i vari fattori che incidono sulla nostra salute fisica e mentale, quella che - come pazienti e come familiari - possiamo maggiormente controllare è proprio la dieta alimentare, che potrebbe integrare con grande efficacia le terapie sanitarie e gli interventi psico-sociali.

Si tratta di una consapevolezza recente, sulla quale alcune Associazioni del CUFO propongono un primo corso introduttivo, per meglio capire i legami stretti che esistono tra Alimentazione e Salute Mentale, e per avviare una sperimentazione mirata.

DESTINATARI

Il corso si rivolge ad un gruppo di massimo 25 partecipanti coinvolti direttamente nella preparazione di pasti per persone che soffrono di disturbi mentali.

In caso di candidature superiori al numero dei posti disponibili, la precedenza verrà data a:

1- persone in cura presso i CSM di Bologna che vivono in modo autonomo e preparano i propri pasti;

2- familiari di persone in cura soci delle associazioni che promuovono il corso, nonché familiari soci delle altre Associazioni che operano presso Cà Provvidone;

3- operatori dei CSM e centri diurni, nonché volontari delle Associazioni che preparano pasti per delle persone in cura presso i CSM.

N 2 posti sono riservati a consiglieri di Coop Adriatica che sostengono le attività delle Associazioni presso Cà Provvidone.

ASPETTI ORGANIZZATIVI

Il presente corso fa parte di un progetto più ampio che prevede un secondo corso simile da realizzare in agosto 2016 per il territorio di Porretta Terme, una sperimentazione personalizzata per un gruppo di partecipanti, ed alcune conferenze aperte durante l'autunno.
Per quanto riguarda il presente corso presso Cà Provvidone, le richieste di adesione vanno inviate vai mail ad una delle persone che compongono il comitato organizzatore (vedi sotto).
L'iscrizione al corso richiede la partecipazione a tutte e 5 le giornate.
Termine ultimo per la presentazione delle richieste di adesione presso Cà Provvidone: 15 aprile.
Trasporti: le persone che non sono auto-munite potranno segnalarlo ai componenti del Comitato organizzatore, che troveranno una soluzione caso per caso.
Partecipazione alle spese organizzatinve: a ciascun partecipante verrà richiesto un contributo libero (minimo 5€ per giornata) per le spese legate all'organizzazione del pranzo.

COMITATO ORGANIZZATORE

Marie-Françoise Delatour
Associazione Cercare Oltre (capo-fila)
mail: mf.delatour@gmail.com

Mirella Coiro
Associazione AITSAM
mail: coiro.mirella@alice.it

Teresa Vivarelli
Associazione 1x1 Insieme
mail: trota.viva@gmail.com

Maria Lucia Mangini
Referente DSM-DP per il progetto Alimentazione e Salute Mentale
mail: marialucia.mangini@ausl.bologna.it

Dario Lin
Referente PRISMA per l'area della montagna (Porretta/Vergato)
mail: d.lin@ausl.bologna.it

CORSO DI FORMAZIONE
condotto da Anna Di Muzio, Naturopata

ALIMENTAZIONE E SALUTE MENTALE

22 aprile, 6 maggio, 30 settembre, 28 ottobre, 25 novembre 2016

Ore 9,30 - 17,30

Cà Provvidone, Via Sammarina, 36
Sabbiuno di Castel Maggiore (BO)

SERVIZIO SANITARIO REGIONALE
EMILIA-ROMAGNA
Azienda Unità Sanitaria Locale di Bologna
Istituto delle Scienze Neurologiche
Istituto di Ricovero e Cura a Carattere Scientifico

Programma PRISMA

1° giorno - 22 aprile

Parte teorica

- Introduzione su come lavora la nutrizione applicata. Basi e strumenti
- La scelta degli alimenti: Vantaggi da alimentazione naturale e svantaggi di pesticidi e procedimenti industriali. Stagionalità dei cibi
- Categorie di alimenti (carboidrati, proteine, grassi) Il pesce, le carni, le uova e i formaggi
- Categorie di alimenti sconsigliati nei disturbi relativi all'ambito della salute mentale
- Fisiologia degli organi. Mettere il lavoro degli organi in equilibrio per alzare la vitalità
- Vitalità e codix

La pratica in cucina

- Gli utensili di cucina
- Stoviglie di acciaio, ferro, alluminio, ceramica e rame
- Le cotture e le funzioni: trifolato, ripassato, bollito, sbollentato, lesso, al vapore, alla griglia e al forno
- Vantaggi o controindicazioni delle varie modalità di cottura a seconda dei disturbi organici
- Misurazione delle preparazioni con il Codix per testarne le capacità antiossidanti

2° giorno - 6 maggio

Parte teorica

- Il fegato motore dell'organismo. Esigenze di quest'organo tanto importante
- Gestire le intossicazioni da farmaci (psicofarmaci, cortisone), fumo, ecc..
- Le regole per la disintossicazione
- Alimenti sconsigliati: caffè, alcool, zuccheri

La pratica in cucina

- Il fritto "sano": vantaggi e controindicazioni
- I condimenti della pasta e del riso
- Realizzazione di un pasto utile alla funzione epatica: principi generali
- Misurazione delle preparazioni con il Codix per testarne le capacità antiossidanti

3° giorno - 30 settembre

Parte teorica

- Il pancreas e il suo ruolo centrale nell'organismo
- Equilibrio glicemico e stretta relazione con le patologie psichiatriche
- Colazioni / Merenda sì o no
- Le parassitosi, candidosi, infiammazioni genito-urinarie
- Diabete
- Insulina e alterazioni della barriera emato-encefalica
- Deficit cognitivi e disturbi ossessivi

La pratica in cucina

- Preparazione di alimenti e associazione utili a regolarizzare la glicemia
- Modalità di cottura più utili a questo scopo
- Misurazione delle preparazioni con il Codix per testarne le capacità antiossidanti

4° giorno - 28 ottobre

Parte teorica

- Il rene e i processi eliminativi
- L'acqua, il sale e i problemi di imbibizione organica
- Le carni: tipologie, caratteristiche nutrizionali e utilità nell'ambito della salute mentale
- Protezione della funzione renale quando si usa la carne
- La funzione intestinale
- Importanza del trattamento della stipsi per evitare il riassorbimento di neuro-tossine

La pratica in cucina

- Le cotture che non alterano le proprietà nutrizionali della carne
- Realizzazione di un'associazione utile alla funzione renale
- Misurazione delle preparazioni con il Codix per testarne le capacità antiossidanti

5° giorno - 25 novembre

Parte teorica

- La tiroide e il suo ruolo di motore metabolico
- Obesità e stimolo tiroideo
- I pesci "grassi" e i problemi ormonali femminili
- Le vongole come fonte di calcio in menopausa
- Rapporto omega 6/omega 3 - depressioni e psicosi

La pratica in cucina

- Alcune cotture utili per cucinare il pesce
- Realizzazione di un pasto con il pesce: spiegazione delle funzioni organiche
- Misurazione delle preparazioni con il Codix per testarne le capacità antiossidanti

ARTICOLAZIONE DELLE GIORNATE

Ogni giornata verrà strutturata come segue

ore 9.30-11.30:	parte teorica in aula
ore 11.30:	parte pratica in cucina
ore 13.00:	pasto consumato insieme
ore 15-17:	dibattito ed approfondimenti sulla base delle richieste dei partecipanti.