



Webinar

Alimentazione ai tempi del covid: stili cognitivi e stili di vita 8 e 9 maggio 2021

PROGRAMMA

Sabato 8 maggio

- 09.15 **Saluti e Introduzione al Convegno**
- 09.30 **Modelli di funzionamento familiare in risposta allo stress: disturbi psicosomatici, disturbi alimentari**
Luana Saetti, Udine
- 10.30 **Il ruolo del trauma nelle scelte alimentari**
Donatella De Colle, Trieste
- 11.30 **Pausa**
- 11.45 **Intervento di Mindful eating**
Marco Folla
- 12.00 **Le pandemie metaboliche**
Franco Berrino, Milano
- 13.00 **pausa pranzo**
- 15.00 **Dieta, stress e alimentazione**
Giovanni Occhionero, Trieste
- 16.00 **Intervento di Mindful eating**
Donatella De Colle
- 16.15 **Alimentazione, Sport, Genere, Equilibrio**
Marco Folla, Trieste
- 17.15 **Scelta vegetariana - vegana e pandemie: uno stile di vita a favore della Vita, di tutti...**
Marco Bertali, Trieste
- 18.00 **Tavola rotonda e conclusioni**

Domenica 9 maggio

- 09.30 **Prevenzione e cura dello stress cronico ai tempi del Covid**
Marco Iacono, Trieste
- 10.30 **Nutrizione durante il Covid e negli stati ansioso depressivi: esiste un legame?**
Fabio Burigana, Trieste
- 11.30 **pausa**
- 11.45 **Microbiota e Alimentazione**
Silvia Petruzzelli, Lucca
- 12.45 **Tavola rotonda**
- 13.15 **Test ECM e Conclusioni**

Crediti Formativi ECM richiesti

Patrocini richiesti

AMA - Linea di Sconfine OdV, Annadana, Associazione Vegetariana italiana, Comune di Trieste
Ordine Nazionale Biologi, Regione Autonoma Friuli Venezia Giulia

Ordine degli Psicologi FVG

Ordine dei Farmacisti Provincia di Trieste

Ordine degli Assistenti Sociali FVG

AMeC, fondata nel 2005, ha ora come presidente il professor Claudio Verzegnassi.
AMeC ha come obiettivo principale facilitare e promuovere il confronto tra tutte le discipline che affrontano la questione del benessere.
AMeC nel corso di questi anni ha organizzato più di 150 eventi, pubblicato vari testi scientifici, avviato e portato a termine numerosi progetti.

I RELATORI

Franco Berrino	medico epidemiologo, Milano
Marco Bertali	psichiatra, psicologo, psicoterapeuta, vicepresidente AMeC, delegato Associazione Vegetariana Italiana, Trieste
Fabio Burigana	medico gastroenterologo, past president AMeC, Trieste
Donatella De Colle	psicologa, psicoterapeuta, musicoterapeuta, AMeC, Trieste
Marco Folla	psicologo, AMeC, Trieste
Marco Iacono	psicologo, psicoterapeuta, coordinatore della Scuola Europea di Psicoterapia Funzionale, Trieste
Giovanni Occhionero	biologo, nutrizionista, Trieste
Silvia Petruzzelli	esperta in alimentazione naturale, Lucca
Luana Saetti	psicologa e psicoterapeuta, Udine

IL CONVEGNO

L'alimentazione è un processo non solo fisiologico ma anche squisitamente emotivo, cognitivo e sociale. Le idee in particolare che abbiamo su noi stessi e sul mondo, formatesi nel corso del tempo anche come strutturazione dell'identità, sono esse stesse in continua evoluzione per le nostre esperienze di vita e quindi adattive o in risposta allo stress. Il modo che abbiamo di pensare di noi influenza così il nostro ambiente interno, le scelte alimentari e gli effetti che il cibo ha su di noi. Mai come in questo periodo di paura e crisi quindi, sembra opportuno riflettere sul modo in cui venga usata l'alimentazione per gestire lo stress, sulle differenze di effetto interno di un cibo rispetto ad un altro, sulle differenti modalità di gestione /reazione fra uomo e donna, sugli stili cognitivi sottesi ad un uso compensatorio del cibo, sul ruolo del cibo per sostenere o meno la risposta stressogena.

QUOTE DI PARTECIPAZIONE

- **Partecipanti inclusa quota associativa** € 65
- **Soci AMeC** € 15
- **Studenti medi e universitari (max 27 anni)** € 20
- **Crediti ECM**

Bonifico bancario intestato a **AMeC, Banca di Cividale, Trieste, Corso Italia 6**
IBAN: **IT21P0548402201CC0740421252**

L'iscrizione ad AMeC garantisce sconti per le attività proposte dall'associazione

Per informazioni e prenotazioni

Segreteria Organizzativa
info@amec.eu — +39 335 8373440

Segreteria Scientifica
Donatella De Colle
Marco Folla