

# LIFESTYLE: UN CORSO ECM SULLO STILE DI VITA

Lo stile di vita è rappresentato da un insieme di modelli comportamentali strettamente correlati tra loro che dipendono dalle condizioni sociali ed economiche, dall'educazione, dall'età e da molti altri fattori. Questa definizione dell'Oms si presta bene a comprendere come i disordini del comportamento alimentare e dello stile di vita possono innescare complesse interferenze sul benessere psico-fisico delle persone. Siamo tutti più o meno interessati a queste problematiche e sempre più frequentemente si parla di burn out, di malattie psicosomatiche, di problemi del sonno e di problematiche relazionali. È importante che il farmacista affini le proprie competenze in questo campo. Del resto, la collettività manifesta una sempre maggior attenzione ai prodotti salutistici e questo impone agli operatori sanitari, ed ai farmacisti in particolare, di acquisire le conoscenze per dare una risposta competente alla crescente richiesta di benessere. Abbiamo chiesto a Paolo De Cristofaro, docente del corso Utifar sul Lifestyle e dirigente medico del Centro di Riferimento Regionale di Fisiopatologia delle Nutrizione per la Regione Abruzzo, di il-

lustrarci i contenuti di questo progetto formativo.

## Professor De Cristofaro, perché la proposta di un Corso Avanzato sul Lifestyle ai farmacisti?

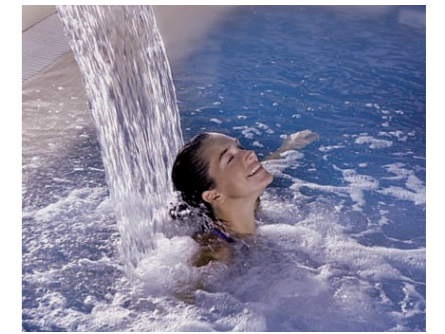
La Farmacia, sulla base dei progressi della nutrigenetica e dei recenti sviluppi dei nutraceutici e degli alimenti funzionali, potrà sicuramente favorire un sempre maggiore adattamento del rimedio alla persona, dando un contributo per la conoscenza delle variabili individuali e dello stile di vita del proprio cliente.

## Come si svilupperà il piano didattico del corso?

Il corso si propone di fornire nozioni sui test nutrigenetici, sulla nutrigenomica e sui nutraceutici. Ma obiettivi del corso sono anche la valutazione dello stato nutrizionale e lo studio dello stile di vita del soggetto. Per portare avanti un programma così ambizioso, abbiamo strutturato il corso di quattro giorni presso il Sea Park Spa Resort di Giulianova, prevedendo la partecipazione diretta del farmacista al programma "Lifestyle Education". In questo modo, si potrà ot-

timizzare l'apprendimento della parte didattica-formativa attraverso un percorso di auto osservazione e di presa di coscienza del proprio stile di vita e delle soglie di criticità in cui è necessario apportare correttivi appropriati e personalizzati. Le lezioni si inseriranno per un totale di 12 ore all'interno del programma "Lifestyle Education". Il Corso sarà accreditato Ecm e si rivolgerà ad un numero massimo di 20 farmacisti.

Quale modo migliore per apprendere un sano stile di vita se non quello di provarlo in prima persona? Con quest'ottica, Utifar propone ai farmacisti un corso davvero innovativo. L'obiettivo è fornire le competenze necessarie per suggerire ai clienti delle farmacie indicazioni circa una corretta alimentazione ed un sano stile di vita. Il corso si svolgerà presso il Sea Park SPA Resort di Giulianova Lido (TE) dal 10 al 13 gennaio 2013



timizzare l'apprendimento della parte didattica-formativa attraverso un percorso di auto osservazione e di presa di coscienza del proprio stile di vita e delle soglie di criticità in cui è necessario apportare correttivi appropriati e personalizzati.

Le lezioni si inseriranno per un totale di 12 ore all'interno del programma "Lifestyle Education". Il Corso sarà accreditato Ecm e si rivolgerà ad un numero massimo di 20 farmacisti.

## Ci illustri meglio il programma Lifestyle Education

Oggi non è più sufficiente disintossicarsi, rilassarsi, ristabilire per un tempo limitato una relazione positiva con il cibo e con il corpo attraverso soluzioni standardizzate (diete, esercizi, tabelle ecc.).

Il cambiamento, per realizzarsi, deve necessariamente essere motivato dalla percezione della frattura interiore tra il comportamento attuale, considerato negativo o nocivo rispetto ad obiettivi valori di riferimento, ma per far questo occorre acquisire conoscenza e consapevolezza. Il programma Lifestyle Education parte proprio dalla considerazione basilare che le risorse e la motivazione al cambiamento risiedono proprio nel cliente. Occorre una riflessione critica e autocritica su come il proprio ambiente di vita e di lavoro condiziona il nostro stile di vita, per potersi focalizzare sugli obiettivi specifici che ognuno, secondo le proprie possibilità, riuscirà ad individuare. Il gioire del proprio corpo va oltre il piacersi dinanzi ad uno specchio ed è fondamentale per riprendere il senso della vita e del sé corporeo. Risincronizzare i propri bioritmi consente di tradurre l'apprendimento nella vita di ogni giorno, superando e vincendo le ambivalenze che tendono a riprodurre lo stile di vita disfunzionale. Accanto al programma personalizzato di presa di coscienza del proprio stile

di vita e di stimolo al cambiamento ove necessario, la parte didattica prende lo spunto da questa consapevolezza e si propone di formare il farmacista affinché egli sia in grado di dare consigli circa una corretta alimentazione ed un sano stile di vita.

## Questo è lo spirito del progetto. Ma ci illustri, nella pratica, come funziona il programma "Lifestyle Education"

In pratica il programma propone un percorso "detox" multidimensionale che si fonda su un programma nutrizionale crono-biologico, associato ad una pianificazione e ad un dosaggio calibrato di movimento, relax e cure del corpo. La novità consiste nel fatto che il cliente che sceglie questo speciale programma riceve al proprio domicilio, già 15 giorni prima del soggiorno previsto presso la struttura, uno speciale Kit che comprende il necessario per un test genetico, un Holter Motorio-Metabolico e un Diario alimentare e della attività fisiche.

Per eseguire il test genetico "Lifestyle Optimizer" (NGB Genetics), nel kit sono contenuti due tamponi buccali. Il test è appositamente studiato per offrire consigli nutrizionali e di attività fisica personalizzati in armonia con le caratteristiche metaboliche e di predisposizione allo sforzo fisico geneticamente predeterminate. Il test analizza geni e varianti genetiche che forniscono importanti indicazioni che riguardano: la composizione in macronutrienti più idonea ad ottimizzare il metabolismo; la propensione alla lipolisi e al dimagrimento; la predisposizione ad accumulare grasso corporeo; la sensibilità al sale; la propensione alle varie tipologie di attività fisica; la capacità detossicante; la capacità antinfiammatoria e antiossidante e relativo rischio di sviluppare problemi legati all'attività fisica.

L'Holter Motorio-Metabolico si effettua invece per mezzo del polisensore "Arm Band" (Bodymedia). Indossato per 3 giorni sul braccio sinistro, il polisensore ci consente un'analisi dettagliata di quanto e come ci muoviamo e di quanto e come riposiamo. Inoltre, grazie al software "Chronolife" (Sensor Medics), fornisce l'analisi cronobiologica del dispendio energetico e degli indici di attività/riposo, in modo da poter definire correttivi appropriati e personalizzati, per un miglioramento reale e persistente dello stile di vita. Il Diario Alimentare e delle Attività Fisiche ha invece lo scopo di registrare accuratamente, durante l'Holter Motorio-Metabolico, il comportamento alimentare e le attività fisiche praticate. Contiene anche un questionario conoscitivo allo scopo di richiedere alcune informazioni fondamentali sul rapporto, anche emotivo, con il cibo.

## E una volta eseguiti questi test?

Il corso, al momento rivolto ai farmacisti, potrà poi essere promosso dalle farmacie ai propri clienti. Chiameremo quindi i partecipanti "clienti". Fatta questa precisazione, rispondo alla sua domanda. Il cliente, una volta eseguito il test, utilizzerà il numero verde del DHL per inviarlo alla NGB Genetics di Bologna e con il medesimo sistema, una volta eseguita l'analisi dello stile di vita, invierà il polisensore "Arm Band" e il Diario Alimentare e delle Attività Fisiche compilato, al Dipartimento Scientifico del Sea Park. Una volta terminata questa prima fase che potremmo definire del "precontatto", nella fase del "contatto" il Cliente inizia il suo soggiorno al Sea Park e viene accolto in ambiente non medicalizzato da un dottore in Dietetica/Scienza dell'Alimentazione e da un dottore in Scienze Motorie. In base ai test eseguiti, il cliente riceve le indicazioni per il per-

corso nutrizionale più confacente alle sue esigenze e la prescrizione di un mix di "Movimento/Relax/Cure del corpo" calibrato sulla base dell'analisi dello stile di vita. Finalmente, nella fase del "contatto pieno" può iniziare il percorso polisensoriale abbinato al programma "Lifestyle Education" che prevede la valorizzazione e l'integrazione degli elementi vitali fondamentali (Luce, Aria, Acqua, Cibo) nei vari contesti di nutrizione, movimento, relax e cure del corpo. Il Cibo, grazie alla innovativa possibilità di indirizzare e calibrare le scelte alimentari sulla costituzione genetica dell'individuo e sullo stile di vita, è lo strumento di dialogo più importante con il nostro corpo e contemporaneamente la scelta che decide la qualità della nostra vita e la valorizzazione del nostro capitale di efficienza e di salute. Vivere secondo i propri ritmi vitali, nutrirsi con cibi che esaltano la sensorialità, assecondare i segnali corporei di fame-sazietà, rispettare i tempi di riposo/recupero, ci renderà appagati e più energici.

### Ha parlato di cibi personalizzati. Come sarà il menu proposto durante il corso che si svolgerà al Sea Park Spa Resort?

I menu saranno orientati, in base ai consigli del nutrizionista, verso una funzionalità antistress/antiossidante/rigenerante o verso una funzionalità depurativa/dimagrante/rivitalizzante. Lo snodo tra l'una e l'altra proposta si otterrà attraverso l'uso appropriato delle funzionalità dei vari alimenti. Il menu sarà espressivo del modello culturale mediterraneo (patrimonio dell'Unesco) e promuoverà la qualità e la stagionalità dei prodotti, in una proposta nutrizionale che terrà conto degli aspetti sensoriali ed edonistici delle preparazioni e delle specifiche funzionalità del "fresco, vivo e colorato", degli alimenti antiossidanti, degli alimenti a basso indice glicemico e degli alimenti che attivano determinati processi depurativi e disintossicanti. Infine la fase del "post contatto" prevede l'assimilazione e l'integrazione della nuova esperienza ai propri vissuti, per cui il cliente cercherà di trasferire nella propria realtà gli apprendimenti acquisiti durante il soggiorno Sea Park e potrà riproporre il ciclo del contatto per verificare e/o migliorare i cambiamenti attuati.

## PROGRAMMA GENERALE

### ARRIVO GIOVEDÌ POMERIGGIO

**16,00-18,00:** Incontro con il team scientifico (nutrizione e scienze motorie) e definizione dei percorsi nutrizionali e di movimento/relax/cure del corpo  
**18,00-20,00:** Presentazione del Corso di Formazione Avanzato "UTIFAR LIFESTYLE"  
**20,00:** Cocktail di benvenuto  
**20,30:** Cena Sociale

### VENERDÌ

**7,30:** Risveglio muscolare  
**8,00-9,00:** Colazione  
**9,00-11,00:** Lezioni  
**11,00-11,30:** spuntino energizzante  
**11,30-13,30:** Lezioni  
**13,30-14,30:** Lunch Time  
**15,00-18,00:** Relax- Beauty Programm e Attività Motorie  
**18,00:** spuntino rivitalizzante  
**19,00:** Partenza con pulmann  
**19,30:** Visita del centro storico di Colonnella  
**20,30:** Gourmet Vegetariano presso il Ristorante Esprì di Colonnella

### SABATO

**7,30:** Risveglio muscolare  
**8,00-9,00:** Colazione  
**9,00-11,00:** Lezioni  
**11,00-11,30:** spuntino energizzante  
**11,30-13,30:** Lezioni  
**13,30-14,30:** Lunch Time  
**15,00-18,00:** Relax- Beauty Programm e Attività Motorie  
**18,00:** spuntino rivitalizzante  
**18,30-20,30:** Spazio UTIFAR  
**20,30:** Dinner time  
**22,00:** Spettacolo

### DOMENICA

**7,30:** Risveglio muscolare  
**8,00-9,00:** Colazione  
**9,00-11,00:** Lezioni  
**11,00-11,30:** spuntino energizzante  
**11,30-12,30:** Questionario verifica apprendimento  
**12,30-13,00:** Chiusura del Corso  
**13,00-14,00:** Lunch Time  
**PARTENZA**

### PROGRAMMA LEZIONI

#### Giovedì:

**18-18,30:** Saluti  
**18,30:** Alimentazione e stili di vita nella società delle 24 h

PROF PAOLO DE CRISTOFARO, docente a contratto della Scuola di Specializzazione in Scienza dell'Alimentazione, Università G. D'Annunzio di Chieti

**19,00:** I nuovi Livelli di Assunzione Raccomandati di Nutrienti (LARN)

PROF NINO CARLO BATTISTINI, ordinario di Scienze Tecniche e Dietetiche Università di Modena-Reggio Emilia

**19,30:** La comunicazione efficace Counselor Isotti Paola

#### Venerdì:

**9,00-11,00:** Nutrigenetica, polimorfismi, utilità del Lifestyle Optimizer

DOTT ALBERTO SANTINI, NGB Genetics Bologna

**11,30-12,30:** Stati ipocinetici e ipercinetici: Casi Clinici

PROF PAOLO DE CRISTOFARO, docente a contratto della Scuola di Specializzazione in Scienza dell'Alimentazione, Università G. D'Annunzio di Chieti

**12,30-13,30:** La valutazione dello stato nutrizionale

PROF NINO CARLO BATTISTINI, ordinario di Scienze Tecniche e Dietetiche Università di Modena-Reggio Emilia

#### Sabato

**9,00-11,00:** Nutrigenomica

PROF MASSIMO PELLEGRINI, docente di Scienze Tecniche e Dietetiche Università di Modena-Reggio Emilia

**11,30-13,30:** Nutraceutici e Alimenti Funzionali

PROF MASSIMO PELLEGRINI, docente di Scienze Tecniche e Dietetiche Università di Modena-Reggio Emilia

#### Domenica

**9,00-11,00:** Indirizzi di dietoterapia e uso appropriato degli integratori alimentari

DIETISTA MARIA TERESA DI BONIFACIO, Centro Regionale di Fisiopatologia della Nutrizione di Giulianova

**11,30-12,30:** Questionario verifica apprendimento

**12,30-13,00:** Chiusura del Corso

I tempi relativi al Relax-Beauty Programm e Attività Motorie prevedono percorso termale "Le acque di Jo", eventuali trattamenti, Pilates beach, Sea Jogging, Walking beach secondo vari livelli di intensità.