

MONDO MINDFUL SRL



**CORSO DI ALTA FORMAZIONE IN DISTURBI DEL COMPORTAMENTO
ALIMENTARE E MINDFULNESS - SECONDA EDIZIONE 2020**

**Mindfulness-Based Eating
Awareness Training**

APERTAMENTEWEB EDITORE

PROGRAMMA

Il corso di formazione della durata di 70 ore si svolge on line, parte in modalità Fad e parte in modalità webinar.



I DISTURBI DEL COMPORTAMENTO ALIMENTARE

Le terapie per i disturbi del comportamento alimentare maggiormente esaminate in letteratura si basano su procedure cognitive-comportamentali e si concentrano specialmente sulla Bulimia Nervosa (BN) e sul Disturbo da alimentazione Incontrollata (BED). Mentre le terapie codificate per l'Anoressia Nervosa (AN) hanno ricevuto minor attenzione (Roth & Fonagy, 2005).

Per quanto riguarda la BN, gli studi riportano che la terapia cognitivo-comportamentale (CBT) riesce a eliminare il binge eating e la prassi della purgazione nel 50% dei casi e a ridurre la gravità dei sintomi in molti altri; inoltre produce un significativo miglioramento sia a livello delle scelte alimentari e della percezione del proprio corpo (Wilson, 2004; 2011).



Nonostante le numerose evidenze scientifiche nell'utilizzo della CBT per il BED (Apple & Agras, 1997; Fairburn, Marcus, & Wilson, 1993), così come la terapia interpersonale per BN e BED (Klerman, Weissman, Rounsaville, & Chevron, 1984), molti pazienti mostrano solamente risposte parziali alla terapia, suggerendo la necessità di interventi integrativi che ne aumentino l'efficacia.

Wilson (1996) afferma che i metodi basati sull'accettazione meritano maggior attenzione. Sulla scia di questo negli ultimi tempi sono stati introdotti numerosi interventi che integrano la mindfulness con procedure cognitive – comportamentali.

La terapia dialettico-comportamentale (DBT; Linehan, 1993) è stata adattata per il BED e la BN, la terapia cognitiva basata sulla mindfulness (MBCT; Segal, Williams, & Teasdale, 2002) è stata applicata al BED ed infine, la Terapia dell'Accettazione e dell'Impegno è stata applicata all'AN (ACT; Hayes, Strosahl, & Wilson, 1999).

Inoltre, è stato ideato un programma specifico basato sulla mindfulness per la consapevolezza alimentare utilizzato principalmente nel BED e nell'obesità (MB-EAT (Mindfulness-Based Eating Awareness); Kristeller & Hallett, 1999).



IL MINDFULNESS-BASED EATING AWARENESS TRAINING

Il protocollo Mindfulness-Based Eating Awareness Training (MB-EAT, Kristeller & Hallett, 1999; Kristeller & Wolver, 2011) è un programma evidence based, che integra MBSR e CBT utilizzando i principi di mindful eating e le teorie di regolazione nell'assunzione di cibo.



Il protocollo MB-EAT si struttura in 9 incontri e due di follow-up finalizzati al miglioramento del proprio comportamento alimentare e più in generale allo sviluppo di un più salutare ed equilibrato atteggiamento verso il cibo.

L'MB-EAT è principalmente focalizzato ad eliminare o quantomeno a ridurre comportamenti di scarsa consapevolezza nel mangiare, lo stress correlato al mangiare, le modalità disfunzionali nel comportamento alimentare (es. emotional ed external eating), molto frequenti nel BED e nell'obesità, attraverso l'applicazione di pratiche di mindfulness e di mindful eating.

Basandosi sull'utilizzo della propria saggezza interna ed esterna, il mindful eating favorisce una maggiore consapevolezza dell'aspetto sensoriale dell'esperienza del cibo, a riconoscere i triggers emotivi dai segnali interni



legati alla fame e alla sazietà ed ai bisogni del proprio corpo o quelli esterni (es. pubblicità di prodotti alimentari). Ciò contribuisce a fare scelte alimentari più consapevoli, mantenendo il piacere del cibo, senza sfociare nell'iperalimentazione e nelle conseguenze negative ad essa legate come i sensi di colpa e lo stress.



Nel modello MB EAT le abilità mindfulness sono utilizzate per contrastare la tendenza al mangiare in automatico, tipico dei comportamenti di iperalimentazione e perdita di controllo, che rappresentano strategie disfunzionali per evitare le emozioni spiacevoli. Queste abilità insegnano ad acquisire una consapevolezza non giudicante e costante dei propri stati emotivi, dei pensieri e sensazioni fisiche nel momento in cui si presentano, permettendo di evitare una reazione impulsiva.

Durante il training si apprendono le pratiche di mindfulness ed gli esercizi di mindful eating finalizzati all'intervento clinico sul DCA, con momenti di condivisione in gruppo e riflessioni personali per coltivare la consapevolezza mindful. Inoltre verranno fornite istruzioni didattiche sull'applicazione dei programmi di mindful eating, role-playing ed, approfondimenti sui disturbi alimentari e sull'obesità.



**A - “VIDEOCORSO SUI DISTURBI ALIMENTARI”
OTTO VIDEOLEZIONI PER UN TOTALE DI 20 ORE**

Lezione 1 - La diagnosi, la dimensionalità del problema, le patologie concomitanti e il ruolo del sistema dell'attaccamento e dei sistemi motivazionali interpersonali nei disturbi alimentari
Dott. ssa Cecilia La Rosa

Lezione 2 - Scale di valutazione per i disturbi alimentari.
Dott.ssa Alessandra Salvini

Lezione 3 - Ipotesi eziopatogenetiche: fattori sociali e particolare attenzione ai fattori familiari e al trauma.
Dott.ssa Maria Ricci e dott.ssa Micol Franco

Lezione 4 - Le complicanze mediche nei disturbi alimentari - Dott. Cristiano Ardovini



**A - “VIDEOCORSO SUI DISTURBI ALIMENTARI”
8 VIDEOLEZIONI PER UN TOTALE DI 20 ORE**

**Lezione 5 - La terapia psicofarmacologica nei
disturbi alimentari - Dott. Cristiano Ardovini**



**Lezione 6 - Psicoterapia cognitivo
comportamentale - Dottor Armando Cotugno**

**Lezione 7 - La terapia familiare.- Dottor Armando
Cotugno**

**Lezione 8 - La terapia dello specchio - Dott. ssa
Alessandra Salvini**

**Lezione 9 - Interventi sul corpo collegati ai traumi:
mindfulness EMDR, psicoterapia sensomotoria nei
disturbi alimentari**

Dott.ssa Cecilia La Rosa

**Lezione 10 - Trattamenti integrati e co-terapie
- Dott.ssa Maria Giuseppina Mantione**



B - "BINGE EATING DESORDER"

8 VIDEOLEZIONI PER UN TOTALE DI 10 ORE

DOTT. PIERLUIGI VINAI

Lezione 1 - I criteri diagnostici del Binge Eating Disorder



Lezione 2 - Epidemiologia del BED

Lezione 3 - La psicopatologia del BED

Lezione 4 - La gestione delle emozioni nel paziente affetto da BED

Lezione 5 - I pensieri disfunzionali nel BED

Lezione 6 - La terapia del BED, introduzione e principi generali

Lezione 7 - La psicoterapia del BED, come affrontare temi difficili: il cibo, il corpo, le relazioni

Lezione 8 - Nuove tecnologie e farmaci per curare il BED



**C - RIABILITAZIONE NUTRIZIONALE E TERAPIE COGNITIVE CENTRATE SUL
CORPO NEI DISTURBI ALIMENTARI**

8 VIDEOLEZIONI PER UN TOTALE DI 20 ORE - DIRETTORE SCIENTIFICO

DOTT.SSA CECILIA LA ROSA

**1. La Riabilitazione Nutrizionale nei disturbi dell'alimentazione :
inquadramento generale. dottor Cristiano Ardovini**



**2. La riabilitazione nutrizionale: La valutazione dello stato
nutrizionale. Dottor Cristiano Ardovini**



**3. Dieta, diario alimentare, analisi degli episodi critici. dottoressa
Cecilia La Rosa**

**4. I disturbi correlati ai traumi e gli approcci botton-up. Interventi
di co-terapia nei disturbi dell'alimentazione. Dottoresse Maria
Giuseppina Mantione e Maria Ricci**

**5. Il corpo nei disturbi alimentari : la psicoterapia sensomotoria
esempi clinici . Dottoresse Maria Ricci e Maria Giuseppina
Mantione**

**6. L'alimentazione consapevole (mindful eating). dottoresse
Stefania Borghi e Marina Russo**

7. EMDR e disturbi alimentari. dottoressa Micol Franco

**8. Il trattamento dialettico-comportamentale: descrizione e
possibilità di integrazione con la RN. Dottoressa Alessandra
Salvini**



D - "MINDFULNESS E PRATICA DI MINDFULNESS"
4 WEBINAR BISETTIMANALI PER UN TOTALE DI 10 ORE
DOTT.SSA BIANCA PESCATORI

Lezione 1) - Cosa è la mindfulness



Lezione 2)- I sette pilastri: Le attitudini della Mindfulness



**Lezione 3) - Come si coltiva la Mindfulness:
La pratica**

**Lezione 4) - La Mindfulness e la
consapevolezza alimentare**



E - “MINDFULNESS-BASED EATING AWARENESS TRAINING”
9 INCONTRI SETTIMANALI VIA WEBINAR PER UN TOTALE DI 18 ORE
DOTT.SSA BIANCA PESCATORI

Tema degli incontri

1 - La presenza mentale: esercizi

2 - Il Mangiare Consapevole

3 - Fame fisiologica e Fame emotiva

4 - Fame e Sazietà – Il pilota automatico

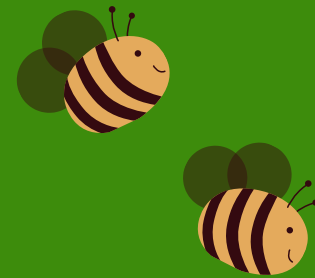
5 - Sazietà e Pienezza riconoscere i diversi stati

6 - Il perdono

**7 - La saggezza interiore: lasciare andare.
Accettare il proprio corpo**

**8 - Mantenimento del cambiamento e
prevenzione delle ricadute.**

9 - Essere gentili verso se stessi



F - RIFLESSIONE CLINICA ED ESPERIENZIALE SUL PROGRAMMA MB EAT
2 INCONTRI WEBINAR DI 2 ORE E MEZZO CIASCUNO
DOTT.SSA BIANCA PESCATORI

MATERIALE DI SUPPORTO:



Agli allievi del corso verranno date le diapositive delle lezioni sia Fad che Webinar, file audio delle pratiche di mindfulness e materiale per poter approfondire le pratiche di consapevolezza sul cibo durante il percorso MB EAT. Inoltre le videoregistrazioni dei webinar rimarranno a disposizione degli allievi per due mesi dopo la fine del corso di formazione.

A CHI È RIVOLTO:

Il corso si rivolge a tutte le professioni sanitarie e della riabilitazione nutrizionale che vogliono approfondire l'approccio del Mindful Eating sia nella propria esperienza personale che nell'applicazione in ambito clinico dei DCA.

Alla fine del training verrà rilasciato un attestato di partecipazione con profitto e la qualifica di Istruttore Mindfulness-Based Eating Awareness Training.



COSTI:



La quota di partecipazione è di 950 euro + Iva.



E' possibile rateizzare la quota: 350 (o 300) + Iva all'atto dell'iscrizione, 300 + Iva prima del primo incontro webinar MB EAT e 300 + IVA prima del quinto incontro webinar MB EAT.

Per Istruttori certificati Centro Italiano Studi Mindfulness senior, in regola con la quota annuale 2020, 850 euro + Iva.

DATE DEL CORSO:

E' possibile iscriversi e ad accedere ai corsi Fad (A – B – C) dal 2 marzo 2020.

I webinar al punto D si svolgeranno lunedì 30 marzo, giovedì 2 aprile, lunedì 6 aprile e giovedì 9 aprile dalle 18,30 alle 20,30.

I nove webinar del protocollo MB EAT punto E avranno luogo ogni lunedì per nove settimane a iniziare dal 20 aprile dalle ore 18,30 alle ore 20,30.

I successivi 2 incontri webinar punto F si svolgeranno lunedì 22 e giovedì 25 giugno.



Il corso è riservato a chi ha già una conoscenza esperienziale della mindfulness ottenuta tramite studio e pratica o nella propria scuola di formazione o in altre scuole, centri o associazioni di mindfulness.



Il corso erogherà 49,5 ECM a Psicologi, Psicoterapeuti, Medici, Biologi, Infermieri.



Per iscrizioni e informazioni

Sig.ra Valentina Nocchi

Referente Eventi MM

Email: mondomindful@gmail.com

tel: 328 802 87 62

(risponde dalle 10 alle 15)

