



## **Gusto è Salute. La dieta giusta per la sindrome premestruale e la menopausa (ed.2024)**

Inizio corso **01/03/2024**  
Fine corso **28/02/2025**  
Durata corso **4h**  
Crediti **7.2 ECM**  
Collana **Medicina**  
Modello Didattico **Film Formazione**  
Tutoraggio **Si**

Age.na.s **409046**



PROVIDER ECM 2506  
**sanitàinformazione**



### **DESCRIZIONE DEL CORSO**

Il corso affronta la Sindrome Premestruale ed il Climaterio da un punto di vista fisiologico, le varie fasi del passaggio dal periodo fertile al climaterio con la relativa sintomatologia che può variare da donna a donna, affinché sia più chiaro il percorso integrativo di supporto alle eventuali terapie farmacologiche che talvolta non sono la prima scelta per le pazienti. Spesso le donne ricorrendo al fai da te in termini di integrazione non riescono ad ottenere i benefici sperati, pertanto nel corso è esplicitata una panoramica sugli integratori maggiormente utili per la gestione della vita fertile e del climaterio. Nel corso sono presenti oltre alle specifiche indicazioni integrative anche indicazioni nutrizionali per favorire la riduzione dei sintomi ciclici di più frequente riscontro quali fluttuazioni dell'umore, fame nervosa, desiderio compulsivo di dolci, apatia, irritabilità, ritenzione idrica e per mitigare l'insorgenza e la persistenza delle vampate notturne e diurni, l'insonnia e i disturbi del sonno, gestire la sarcopenia, la perdita di massa ossea, l'aumento di peso, ecc.

### **FINALITA' DEL CORSO**

Al termine del corso i discenti saranno in grado di pianificare una strategia integrativa personalizzata per la gestione della sindrome premestruale e del climaterio nonché di fornire indicazioni nutrizionali specifiche per la gestione dei sintomi ciclici durante la vita fertile e dei sintomi tipici del climaterio.

### **CARATTERISTICHE DEL CORSO**

Il corso è composto da video-lezioni integrate e da materiali didattici interattivi di approfondimento e prevede il superamento di un test di verifica finale. Il corso è inoltre collegato al corto dal titolo "Il Gusto è Salute"

### **OBIETTIVO FORMATIVO**

Area: **OBIETTIVI FORMATIVI TECNICO-PROFESSIONALI**





**OLTRE 250 CORSI FAD PER CONSEGUIRE FINO A 50 CREDITI  
ECM E MOLTO ALTRO ANCORA IN CONSULCESI CLUB**

20 - Tematiche speciali del S.S.N..e/o S.S.R. a carattere urgente e/o straordinario individuate dalla Commissione nazionale per la formazione continua e dalle regioni/province autonome per far fronte a specifiche emergenze sanitarie con acquisizione di nozioni tecnico-professionali

Tematica Speciale: Medicina di genere

### **RESPONSABILI SCIENTIFICI**

La Dott.ssa Missori ha conseguito la specializzazione in Endocrinologia e Malattie del ricambio e un master in "Headache medicine" presso l'Università "La Sapienza" di Roma. Ha collaborato presso U.O. Centro Cefalee dell'Ospedale Sant'Andrea di Roma. Autrice e co-autrice di diversi libri e pubblicazioni con tema antiaging, antistress e cucina sana. È stata docente di diversi corsi di alta formazione (CAF) presso l'università "La Sapienza" di Roma.

