



UNIVERSITA' DEGLI STUDI DI TORINO

DIPARTIMENTO DI SCIENZE DELLA SANITA' PUBBLICA E PEDIATRICHE

## **Corso di Aggiornamento Professionale (CAP) in “MOVIMENTO E ALIMENTAZIONE PER UNA SALUTE COLLETTIVA SOSTENIBILE” CFU 5**

Anno Accademico 2013/2014

Posti disponibili: n. 30

**Presidente della SUISM – Centro Servizi:** Prof. Giorgio GILLI

**Direttori del Corso:** Dott.ssa Elisabetta CARRARO, Claudio ZIGNIN

### **Contenuti del CAP**

I contenuti del CAP sono atti a sensibilizzare i partecipanti rispetto ai determinanti della Salute e alla Prevenzione Primaria.

Il movimento e l'alimentazione rappresentano gli obiettivi più importanti da privilegiare in ambito educativo volti ad indurre un cambiamento culturale nella popolazione.

In tutto il mondo, Italia compresa, l'attuale quadro epidemiologico è caratterizzato dall'elevata prevalenza delle patologie cronico - degenerative. Le malattie non trasmissibili, rappresentano oggi il principale rischio per la salute e lo sviluppo umano. Le patologie cardiovascolari, i tumori, il diabete e le patologie respiratorie croniche sono responsabili della maggior parte dei decessi a livello mondiale, provocando circa 35 milioni di morti/anno ovvero il 60% dei decessi mondiali e l'80% dei decessi nei Paesi a basso e medio reddito. Circa l'80% di queste malattie potrebbe essere evitato eliminando alcuni fattori di rischio, come il consumo di tabacco, le diete poco salutari, l'inattività fisica e il consumo eccessivo di alcol. Senza un'adeguata prevenzione il loro peso sulla salute globale potrebbe crescere del 17% nei prossimi 10 anni.

Si tratta di patologie a eziologia multifattoriale, per cui gli interventi di prevenzione primaria sono complessi e fanno riferimento essenzialmente allo stile di vita. In tal senso l'OMS ha perfezionato una Strategia Globale su dieta, attività fisica e salute, con l'intento evidente di coniugare i due principali fattori di rischio coinvolti (alimentazione e attività fisica) nel mantenimento dello stato di benessere e salute.

Dalle 310.000 alle 580.000 morti annue sono oggi attribuite in Italia a una dieta sbilanciata e alla sedentarietà, comportamenti che si configurano come importanti fattori di rischio per patologie quali diabete, osteoporosi, obesità, ictus e alcune forme di tumore. In termini di stime economiche in Italia l'impatto annuo delle patologie cardiovascolari nel 2006 ammontava a 21,8 miliardi di euro e quello del diabete, patologia attualmente in fase epidemica, nel 2000 a 8,8 miliardi di euro.

L'attività fisica regolare è essenziale per una vita sana. I soggetti fisicamente inattivi presentano quasi il doppio delle probabilità di sviluppare una malattia coronarica rispetto ai soggetti impegnati in un'attività fisica regolare. Così l'inattività fisica si configura come fattore di rischio per malattie cardiache al pari del fumo di sigaretta, dell'ipertensione o dell'ipercolesterolemia elevata, con l'aggravante di essere più diffusa di questi altri fattori di rischio.

Una corretta e consapevole alimentazione può rappresentare un'importante svolta culturale atta a contenere il disagio indotto dal proliferare di patologie o di elementi di ridotto benessere psico-fisico, che caratterizzano le società ad elevato standard economico-sociale.

In una popolazione caratterizzata da una crescente longevità l'alimentazione e il movimento possono essere strumenti importanti per migliorare il benessere individuale e, nel contempo, per ridurre il ricorso a farmaci e terapie, che determinano costi insostenibili al SSN, alle famiglie e al singolo cittadino, sottraendo risorse più utilmente impiegabili.

E' importante sottolineare l'importanza che l'intervento preventivo di educazione della popolazione ad uno stile di vita corretto e sostenibile avvenga già nei primi anni di vita delle persone.

### **Numero partecipanti**

Al CAP saranno ammessi studenti fino ad un massimo di **n.30**

Il corso sarà attivato con un minimo di 15 partecipanti.



UNIVERSITA' DEGLI STUDI DI TORINO

DIPARTIMENTO DI SCIENZE DELLA SANITA' PUBBLICA E PEDIATRICHE

---

### **Frequenza al corso, sede e organizzazione**

Gli iscritti al CAP hanno l'obbligo di frequentare l'80 % delle lezioni.

Il Corso sarà articolato in:

- lezioni teorico – pratiche per complessive ore 40
- studio individuale per complessive ore 85.

Totale ore: 125

La frequenza al CAP consente il conseguimento di **5 CFU**.

Il Corso ha la durata di 5 giorni.

Il CAP si svolgerà presso la SUISM, Piazza Bernini 12 Torino, presumibilmente nei giorni:

lunedì 7/4/2014 dalle 8.30 alle 12.30 e dalle 13.30 alle 17.30

martedì 8/4/2014 dalle 8.30 alle 12.30 e dalle 13.30 alle 17.30

giovedì 8/5/2014 dalle 8.30 alle 12.30 e dalle 13.30 alle 17.30

venerdì 9/5/2014 dalle 8.30 alle 12.30 e dalle 13.30 alle 17.30

lunedì 12/5/2014 dalle 8.30 alle 12.30 e dalle 13.30 alle 17.30

### **Articolazione del CAP**

#### Modulo 1: EPIDEMIOLOGIA DEL DISAGIO

- 1.1 - evoluzione storica delle malattie nella popolazione occidentale;
- 1.2 - concetto dinamico di salute;
- 1.3 - la prevenzione primaria e i suoi limiti multidisciplinari.

#### Modulo 2: NUTRIZIONE

- 2.1 - i nutrienti: macronutrienti e oligoelementi;
- 2.2 - alimentazione e longevità: tra tradizione alimentare e studi scientifici;
- 2.3 - analisi della relazione tra alimentazione e patologie;
- 2.4 - le linee guida nutrizionali di salute.

#### Modulo 3: MOVIMENTO

- 3.1 - l'importanza della stimolazione motoria nei primi anni di vita (anche come contenimento dei disturbi dell'apprendimento);
- 3.2 - educazione alla vita attiva con particolare riferimento ad attività out door come compensazione alla sindrome ipocinetica;
- 3.3. - l'esercizio fisico adattato alla biocostruzione atto a soddisfare le carenze a garanzia di un riequilibrio posturale, funzionale e situazionale;
- 3.4 - L'attività motoria come risorsa per il potenziamento di uno stato di salute psico emotiva , per star meglio con se stessi, con gli altri, con l'ambiente.

### **Requisiti per l'ammissione**

Laurea di I o II livello, lauree vecchio ordinamento, Diploma di scuola superiore con comprovata esperienza lavorativa nell'ambito professionale di pertinenza del corso.

Altro: Titoli stranieri equipollenti riconosciuti idonei secondo le modalità previste dal regolamento studenti dell'Università degli Studi di Torino vigente.

Il criterio di selezione scelto per la definizione della graduatoria del il CAP sarà per CRITERIO DI MERITO, tramite la valutazione di CV e un colloquio motivazionale.

### **Destinatari**

Il CAP è destinato ai Dirigenti, Docenti e Referenti della Salute della Scuola Primaria.

### **Modalità e presentazione domanda di ammissione al CAP**

Per partecipare al concorso di ammissione al CAP è necessario - **entro e non oltre il 15 Marzo 2014:** compilare e inviare la domanda di iscrizione (allegata al seguente bando); la domanda dovrà essere corredata del Curriculum Vitae, secondo lo standard europeo.

### **Quota di iscrizione e perfezionamento dell'iscrizione**

Il costo del CAP sarà interamente coperto dalle Borse di Studio a carico dell'INPS (inclusi i costi di immatricolazione di € 171,00, € 150,00 contributo + € 3 SIAE + € 16 bollo + € 2 MAV):

n. 20 borse da € 800,00 + n. 10 borse da € 400,00 messe a disposizione dall' INPS Gestione Dipendenti



UNIVERSITA' DEGLI STUDI DI TORINO

DIPARTIMENTO DI SCIENZE DELLA SANITA' PUBBLICA E PEDIATRICHE

---

Pubblici per un totale di € 20.000,00 a totale copertura delle tasse di iscrizione e partecipazione al Corso. Sono destinatari delle borse il personale dirigente e gli insegnanti delle Scuole Primarie.

**Borse di studio INPS**

Il CAP prevede l'attribuzione di n. 30 borse di studio INPS (come da bando allegato).

**Attestato di frequenza e Crediti Formativi Universitari**

Alla conclusione del CAP gli iscritti che a giudizio del Consiglio del Corso hanno svolto le attività ed adempiuto agli obblighi prescritti, è rilasciato dal Direttore del corso un attestato di frequenza e la possibilità di acquisire 5 Crediti Formativi Universitari.

**Per maggiori informazioni:**

**Prof. Claudio Zignin:**

[claudio.zignin@unito.it](mailto:claudio.zignin@unito.it)

**011/5617160**

**Segreteria Didattica SUISM – Centro Servizi:**

[didattica.suism@unito.it](mailto:didattica.suism@unito.it)

**011/7411711**