

MASTER DI
SPECIALIZZAZIONE
IN **DISTURBI DELLA
NUTRIZIONE E
DELL'ALIMENTAZIONE**
ED. 2027



APL

PSICOLOGIA | FORMAZIONE | EVOLUZIONE

MASTER DI SPECIALIZZAZIONE IN DISTURBI DELLA NUTRIZIONE E DELL'ALIMENTAZIONE

I disturbi della nutrizione e dell'alimentazione rappresentano una categoria di patologie caratterizzate da un'**alterazione persistente e disfunzionale del comportamento alimentare**, spesso mirata al controllo del peso e della forma corporea. Secondo la classificazione effettuata dal DSM-V (Manuale Diagnostico e Statistico dei Disturbi Mentali), questi disturbi includono patologie come **l'Anoressia Nervosa, la Bulimia Nervosa e il Disturbo da Alimentazione Incontrollata** (Binge-Eating Disorder), ognuna contraddistinta da criteri diagnostici specifici, che identificano comportamenti e pattern di pensiero disfunzionali legati all'alimentazione e alla percezione del corpo. Questi disturbi comportano non solo una **significativa compromissione della salute fisica**, ma anche un **impatto profondamente negativo sul benessere psicosociale** e sulla qualità di vita degli individui che ne soffrono.

Negli ultimi anni, la prevalenza e la **gravità clinico-sociale** di questi disturbi e dell'obesità hanno mostrato un **trend in forte crescita**, con conseguenze sempre più allarmanti sulla salute della popolazione generale. Il DSM-V sottolinea, inoltre, l'importanza di riconoscere l'**impatto psicosociale** di questi disturbi, che influenzano non solo la condizione fisica, ma anche le relazioni interpersonali, l'autostima e la capacità di funzionamento della persona nella vita quotidiana. Di conseguenza, per affrontare al meglio patologie così complesse, è necessaria una comprensione approfondita delle loro basi psicologiche, biologiche e sociali, nonché una risposta terapeutica integrata e multidisciplinare, che consideri ogni aspetto della vita e del benessere del paziente. Un trattamento adeguato dei disturbi della nutrizione e dell'alimentazione richiede, dunque, lo sviluppo di un **approccio terapeutico integrato e multidisciplinare**, che consenta di offrire una visione sempre più ampia e completa della problematica, contribuendo a sviluppare strategie terapeutiche maggiormente efficaci e personalizzate. A tal fine, risulta essenziale promuovere la **collaborazione tra diverse figure professionali**, elemento fondamentale per garantire una comprensione profonda e articolata di questi disturbi, migliorando così la qualità degli interventi e favorendo una risposta terapeutica che tenga conto di tutti gli aspetti – fisici, psicologici e sociali – coinvolti nella patologia.

Il Master di Specializzazione in Disturbi della Nutrizione e dell'Alimentazione è un percorso **post-lauream innovativo e altamente specialistico**, progettato per fornire ai professionisti della salute mentale **strumenti teorici e pratici avanzati**, permettendo loro di ampliare il proprio repertorio di conoscenze e di applicare **tecniche e metodologie di intervento integrate** per affrontare in modo efficace le problematiche legate ai disturbi alimentari.

Il Master punta, in particolare, a promuovere un **approccio multidimensionale e multidisciplinare** al trattamento dei disturbi della nutrizione e dell'alimentazione, nonché ad offrire ai professionisti una **formazione approfondita e specifica** in questo ambito. Una solida preparazione professionale permette, infatti, di fornire **diagnosi tempestive**, utilizzare **approcci terapeutici basati su evidenze scientifiche** e seguire linee guida consolidate, fondamentali per una gestione clinica di alta qualità. Questi elementi sono indispensabili per migliorare la prognosi, **ridurre le complicanze psicologiche, cliniche e funzionali** e assicurare un trattamento adeguato e rispettoso della complessità delle patologie alimentari.

Un approccio pratico-esperienziale

Il Master di Specializzazione in Disturbi della Nutrizione e dell'Alimentazione è contraddistinto da una **metodologia didattica innovativa e immersiva**, specificamente progettata per consentire ai partecipanti di **acquisire competenze operative immediatamente applicabili** all'interno di numerosi contesti lavorativi.

In particolare, la metodologia didattica comprende:

- **Esercitazioni pratiche;**
- **Role-playing e simulazioni di casi reali;**
- **Esercizi di osservazione e feedback strutturati** per migliorare le abilità comunicative e relazionali dei partecipanti, sia nel lavoro individuale che di gruppo;
- **Dimostrazioni dal vivo e pratica supervisionata;**
- **Studio di casi reali e analisi di interventi pratici.**

APL

PSICOLOGIA | FORMAZIONE | EVOLUZIONE

COMPETENZE ACQUISITE

Il Master offre una formazione completa e specialistica sui disturbi della nutrizione e dell'alimentazione, fornendo ai professionisti della salute mentale **conoscenze teoriche avanzate e strumenti pratici** immediatamente spendibili in numerosi contesti professionali. In particolare, i partecipanti acquisiranno competenze specifiche relative ai seguenti ambiti:

NOSOGRAFIA:

- **Anoressia Nervosa**;
- **Bulimia Nervosa**;
- **Disturbo da Alimentazione Incontrollata** (Binge-Eating Disorder o BED);
- **Altri disturbi alimentari**, diagnosi emergenti.

INSORGENZA E DIAGNOSI DIFFERENZIALE:

- Disturbi della nutrizione e dell'alimentazione nel **bambino e nell'adolescente**;
- **Impatto di Internet** e cyberbullismo;
- Impatto sulla **sessualità**.

INTERVENTO PSICOTERAPEUTICO:

- **Teoria Cognitivo-Comportamentale** e approcci di Terza Ondata;
- Approccio **sistemico-relazionale** e approccio **psicodinamico**.

INTERVENTO MEDICO INTEGRATO:

- Psicopatologia dei disturbi alimentari e **approccio transdisciplinare**.

NEUROBIOLOGIA DEI DISTURBI DELLA NUTRIZIONE E DELL'ALIMENTAZIONE.

STRUMENTI DIAGNOSTICI AVANZATI E VALUTAZIONE CLINICA:

- Eating Disorder Examination Questionnaire (**EDE-Q**);
- Eating Disorder Inventory (**EDI-3**);
- **SCOFF**: Screening rapido;
- **BUT**: Percezione immagine corporea;
- **BES**: Alimentazione incontrollata;
- Misurazione della flessibilità psicologica (**AAQ-II**);
- Valutazione della consapevolezza con il Five Facet Mindfulness Questionnaire (**FFMQ**).

CBT-E PER I DISTURBI DELLA NUTRIZIONE E DELL'ALIMENTAZIONE:

- **Differenze** tra CBT tradizionale e CBT-E;
- Origini e sviluppo della CBT-E: **modello transdiagnostico**;
- **Applicazioni evidence-based** per i disturbi alimentari;
- Le quattro fasi della CBT-E;
- **Tecniche specifiche** della CBT-E;
- **Monitoraggio alimentare dettagliato**;
- **Ristrutturazione cognitiva** ed **esposizione comportamentale**;
- Utilizzo della CBT-E nel **trattamento dei disturbi dell'alimentazione negli adolescenti**;
- **Adattamenti** della CBT-E: AN e BN severa, BED e obesità;
- **Simulazioni di sessioni** di CBT-E;
- Analisi di casi **clinici** secondo il modello transdiagnostico;
- Gestione delle **ricadute** e prevenzione.

MINDFUL EATING® E MINDFULNESS-BASED EATING AWARENESS TRAINING® (MB-EAT):

- Esercizi per riconoscere **fame fisica ed emotiva**;
- Body Scan: **riconnessione consapevole** con il corpo;
- **Grounding** e riduzione dello stress con tecniche di Mindfulness.

ACCEPTANCE AND COMMITMENT THERAPY (ACT):

- **Applicazioni dell'ACT** nei disturbi alimentari;
- **Flessibilità psicologica**: accettare emozioni difficili legate al cibo;
- Identificazione e implementazione **dei valori personali**;
- **Defusione cognitiva**, distacco dai pensieri disfunzionali;
- Creazione di un **piano d'azione** basato sui valori.

COLLABORAZIONE MULTIDISCIPLINARE, APPROCCIO INTEGRATO E GESTIONE DI CASI COMPLESSI:

- Integrazione tra **Mindfulness e trattamento nutrizionale**;
- Lavoro con **psichiatri e nutrizionisti per un approccio integrato**;
- **Concettualizzazione** e simulazione di casi complessi.

La formazione è ulteriormente arricchita, infine, dall'accesso a specifici **corsi di approfondimento certificati dalla Federazione Italiana Mindfulness (<https://www.federmindfulness.it>)**, inclusi nella quota di iscrizione del Master e appositamente selezionati poiché in grado di offrire un importante valore aggiunto – sia a livello teorico che pratico – nella comprensione e nel trattamento dei disturbi della nutrizione e dell'alimentazione:

- **Mindfulness Basic Training** (FAD asincrona);
- **Mindful Eating®** (FAD asincrona);
- **Mindfulness-Based Eating Awareness Training® – MB-EAT** (14 ore in modalità webinar in diretta);

La partecipazione ai corsi integrativi sopra indicati – obbligatoria ai fini del completamento del percorso formativo – consente l'ottenimento delle relative certificazioni e International Open Badge.

FORMULA E MODALITÀ DI EROGAZIONE

- **Master interamente online**, con sessioni pratiche in diretta e materiali didattici completi e scaricabili.
- **Formula weekend**, con lezioni concentrate il sabato e la domenica, per garantire maggiore flessibilità ai professionisti.
- Accesso gratuito a specifici **corsi di approfondimento** certificati dalla **Federazione Italiana Mindfulness** (Mindfulness Basic Training; Mindful Eating; MB-EAT).

CERTIFICAZIONI E TITOLI RILASCIATI

Il Master di Specializzazione in Disturbi della Nutrizione e dell'Alimentazione include **98 ore** di formazione in totale, comprensive delle ore in diretta previste dai **corsi di approfondimento** integrati all'interno del percorso formativo. A queste si aggiungono le ore di lezione dei **due corsi in modalità FAD asincrona** inclusi nella quota di iscrizione (Mindfulness Basic Training e Mindful Eating), certificati, anch'essi, dalla Federazione Italiana Mindfulness.

A chi avrà frequentato almeno l'80% delle lezioni e superato l'esame finale, sarà rilasciato il seguente **attestato**:

- **Esperto/a in Disturbi della Nutrizione e dell'Alimentazione: Strumenti Clinici e Terapeutici Avanzati.**

Inoltre, il completamento dei corsi di approfondimento consentirà l'ottenimento delle seguenti **certificazioni**:

- **Mindfulness Basic Training;**
- **Mindful Eating®**; titolo rilasciato: **Insegnante di Mindful Eating® – Mindful Eating® Teacher.**
- **Mindfulness-Based Eating Awareness Training® (MB-EAT)**; titolo rilasciato: **Terapeuta MB-EAT® – MB-EAT® Therapist;**

Al termine del percorso i corsisti verranno **iscritti gratuitamente anche all'Albo Nazionale Mindfulness (www.albonazionalemindfulness.it)** con l'attribuzione degli International Open Badge acquisiti.

Gli attestati verranno inviati al termine del percorso formativo. Per l'erogazione dei crediti ECM è necessario frequentare il 90% delle lezioni accreditate.

Consultare le FAQ o contattare la Segreteria per ulteriori informazioni in merito.

ACCREDITAMENTI

- **Ministero della Salute;**
- **ECM** per professionisti della salute;
- **Federazione Italiana Mindfulness: www.federmindfulness.it**
(per i corsi integrati all'interno del Master).

Il Master rilascia un totale di **130 crediti ECM**
(100 da webinar in diretta + 15 da Mindfulness Basic Training
+ 15 da Mindful Eating).



DESTINATARI

IL MASTER È ACCESSIBILE A:

- **Laureati in Psicologia** provenienti da qualsiasi Università italiana o straniera equipollente;
- **Laureati in Medicina e Chirurgia, con specializzazione in Psicoterapia, Neuropsichiatria infantile, Neurologia e Psichiatria**, provenienti da qualsiasi Università italiana o straniera equipollente;
- **Studenti di Psicologia** provenienti da qualsiasi Università italiana o straniera equipollente.

SBOCCHI OCCUPAZIONALI

Il Master di Specializzazione in Disturbi della Nutrizione e dell'Alimentazione consente di operare in un'ampia gamma di contesti, sia pubblici che privati, garantendo l'acquisizione di competenze specialistiche immediatamente spendibili in ambiti quali:

- Attività di **libera professione** come psicologo, psicoterapeuta, psichiatra o neuropsichiatra (per es. attraverso l'organizzazione di percorsi, sia individuali che di gruppo, inerenti ai disturbi alimentari, rivolti sia ai pazienti che ai familiari);
- **Servizi ambulatoriali** specializzati in disturbi alimentari all'interno delle **aziende socio-sanitarie territoriali**;
- **Strutture sanitarie e centri specializzati** nel trattamento dei disturbi alimentari;
- Percorsi di informazione e sensibilizzazione sui disturbi alimentari **all'interno di scuole di ogni ordine e grado**.



STRUTTURA E CONTENUTI DEL MASTER

NOSOGRAFIA

La **diagnosi** dei disturbi alimentari è un processo complesso che richiede un approccio multidisciplinare per identificare con precisione la presenza di queste condizioni. I disturbi alimentari, come l'Anoressia Nervosa, la Bulimia Nervosa e il Disturbo da Alimentazione Incontrollata, sono caratterizzati da **comportamenti alimentari disfunzionali** che influenzano negativamente la **salute fisica e psicologica** dell'individuo. Il processo diagnostico inizia generalmente con una valutazione clinica dettagliata condotta da uno specialista della salute mentale, come uno psicologo o uno psichiatra, che esplora la **storia medica, comportamentale e psicologica del paziente**. È fondamentale includere un'analisi delle abitudini alimentari, delle convinzioni riguardo il cibo e dell'immagine corporea, nonché dei comportamenti compensatori come il digiuno, l'uso di lassativi o l'attività fisica eccessiva. Spesso, la diagnosi richiede il supporto di una valutazione medica completa per identificare eventuali complicanze fisiche associate ai disturbi alimentari, come squilibri elettrolitici, danni agli organi, e altre conseguenze sulla salute generale.

Test di laboratorio, esami fisici e valutazioni nutrizionali possono essere necessari per ottenere un quadro clinico completo. Gli strumenti diagnostici standardizzati, come i questionari e le scale di autovalutazione, possono coadiuvare nella raccolta di informazioni e contribuire alla formulazione di una **diagnosi accurata**. Tuttavia, la diagnosi definitiva è basata sui criteri diagnostici stabiliti, come quelli indicati nel DSM-5 (Manuale Diagnostico e Statistico dei Disturbi Mentali) o nella classificazione ICD dell'Organizzazione Mondiale della Sanità. Una diagnosi tempestiva e accurata è cruciale per l'efficacia del trattamento e per **ridurre il rischio di complicanze a lungo termine**. Pertanto, la collaborazione tra professionisti della salute mentale, medici e nutrizionisti è essenziale per garantire un **approccio terapeutico integrato e personalizzato**, incentrato sulle esigenze specifiche del paziente.

INSORGENZA E DIAGNOSI DIFFERENZIALE

La sedentarietà è un fattore di rischio chiave per obesità e malattie croniche, soprattutto tra **bambini e adolescenti**, influenzando negativamente su metabolismo, benessere generale e creando abitudini difficili da modificare in età adulta. I disturbi alimentari spesso insorgono durante l'adolescenza, un periodo critico caratterizzato da **cambiamenti fisici, psicologici e sociali**. Il trauma gioca un ruolo significativo nello sviluppo di questi disturbi: esperienze di abuso, bullismo o discriminazione possono portare a **strategie di coping disfunzionali**, come il controllo del cibo e del peso, per gestire emozioni complesse o un senso di vulnerabilità. L'identità di genere e la **sessualità** sono ulteriori fattori rilevanti. Persone transgender o con disforia di genere possono usare l'alimentazione per alleviare il disagio corporeo, mentre l'immagine corporea negativa compromette sessualità e **relazioni intime**. Approcci multidisciplinari sono essenziali per affrontare i legami tra identità e comportamento alimentare. Durante la gravidanza e la genitorialità, chi ha una storia di disturbi alimentari può affrontare riattivazioni di ansie legate al corpo, richiedendo supporto mirato.

La terapia familiare e **strategie preventive contro bullismo e cyberbullismo** sono fondamentali per creare un ambiente sicuro e resiliente, promuovendo una crescita sana e prevenendo dinamiche dannose.

INTERVENTO PSICOTERAPEUTICO

Il trattamento dei disturbi alimentari si avvale di **approcci psicoterapeutici diversificati**, adattati alle esigenze specifiche del paziente. Tra i più utilizzati, la **Terapia Cognitivo-Comportamentale (CBT)** si concentra sulla modifica dei pensieri disfunzionali legati al cibo, al peso e all'immagine corporea, aiutando a sviluppare abitudini alimentari più sane e strategie per gestire le emozioni. Questo approccio pratico e strutturato è particolarmente efficace per disturbi come bulimia e binge-eating. Un altro importante contributo è dato dagli approcci che utilizzano **pratiche di Mindfulness** per aiutare i pazienti a sviluppare un'accettazione non giudicante dei propri pensieri ed emozioni, riducendo l'autocritica e promuovendo una maggiore consapevolezza corporea. Tra questi, la Acceptance and Commitment Therapy (ACT), in particolare, incoraggia i pazienti a identificare i propri valori e a intraprendere azioni coerenti con essi, anche in presenza di emozioni difficili. La **terapia psicodinamica** offre invece una prospettiva più profonda, esplorando i conflitti emotivi e le dinamiche inconsce che possono alimentare il disturbo. Attraverso la comprensione delle esperienze passate e delle relazioni significative, il paziente può riconoscere come il disturbo alimentare sia diventato una strategia per affrontare disagi interiori. Parallelamente, la terapia sistemico-relazionale si concentra sulle relazioni familiari, considerando il disturbo come un'espressione di dinamiche relazionali disfunzionali. Lavorare con l'intera famiglia può migliorare la comunicazione, risolvere conflitti e fornire un contesto di supporto più efficace per il paziente.

L'integrazione dei diversi approcci, in un contesto multidisciplinare che includa supporto medico e nutrizionale, garantisce una presa in carico globale. La combinazione di tecniche tradizionali e innovative permette di affrontare non solo i sintomi del disturbo, ma anche le sue **radici emotive, cognitive e relazionali**, favorendo un recupero completo e duraturo.

MINDFUL EATING®

Il Mindful Eating® è un approccio alimentare che **integra i principi della Mindfulness con le abitudini alimentari quotidiane**. Questo metodo incoraggia le persone a prestare attenzione alle loro esperienze interne ed esterne durante i pasti, promuovendo una maggiore **consapevolezza dei segnali di fame e sazietà**, delle emozioni e dei pensieri associati al cibo. L'obiettivo del Mindful Eating è aiutare le persone a sviluppare un **rapporto più sano ed equilibrato con il cibo**, riducendo l'alimentazione emotiva e automatica. La pratica del Mindful Eating si basa su alcuni principi fondamentali:

- **Consapevolezza del momento presente:** prestare attenzione al processo del mangiare momento per momento, senza giudizio, notando colori, odori, sapori e consistenze del cibo;
- **Riconoscimento dei segnali di fame e sazietà:** imparare a riconoscere e rispettare i segnali di fame e sazietà del proprio corpo, mangiando quando si è realmente affamati e fermandosi quando si è soddisfatti;
- **Connessione con il corpo e le emozioni:** essere consapevoli delle emozioni e dei pensieri che possono influenzare le abitudini alimentari, cercando di comprendere come il cibo possa essere utilizzato per gestire le emozioni;
- **Gratitudine e apprezzamento:** coltivare un senso di gratitudine e apprezzamento per il cibo, considerando l'origine degli alimenti e il lavoro necessario per portarli alla tavola.

Il Mindful Eating può essere praticato da chiunque, indipendentemente dall'età o dalle condizioni di salute, e può portare a una maggiore soddisfazione nei pasti, una miglior digestione e una gestione più consapevole del peso. Il completamento di questo modulo consente di ottenere la **certificazione in Mindful Eating®**, riconosciuta dalla Federazione Italiana Mindfulness. Per maggiori informazioni, consultare: <https://www.albonazionalemindfulness.it/certificazione/mindful-eating>.

INTERVENTO MEDICO INTEGRATO

L'intervento medico nei disturbi alimentari è fondamentale per **monitorare e trattare le complicazioni fisiche** che spesso accompagnano queste condizioni, come **squilibri elettrolitici, carenze nutrizionali, danni cardiaci o gastrointestinali**. Il medico ha un ruolo centrale nel coordinare il percorso di cura, garantendo che il paziente riceva un supporto adeguato sia sul piano fisico che psicologico. Un approccio efficace richiede un'integrazione multidisciplinare che coinvolga **diverse figure professionali: il medico** monitora la salute generale e gestisce eventuali emergenze mediche; il **nutrizionista** sviluppa un piano alimentare equilibrato e personalizzato; lo psicoterapeuta affronta le cause emotive e comportamentali del disturbo; il dietista, se presente, supporta il paziente nel rapporto quotidiano con il cibo; e il caregiver o la famiglia, con il giusto supporto, fornisce un contesto di sostegno emotivo. La chiave per un trattamento integrato è una comunicazione costante tra tutti i professionisti coinvolti, per garantire un **approccio sinergico e centrato sulle specifiche necessità del paziente**. Questo lavoro di squadra permette di affrontare i disturbi alimentari in maniera completa, favorendo il recupero fisico, emotivo e relazionale del paziente.

NEUROBIOLOGIA DEI DISTURBI DELLA NUTRIZIONE E DELL'ALIMENTAZIONE

Gli aspetti **neurobiologici e psicologici** sono fondamentali per comprendere le basi del comportamento umano e i processi che influenzano il modo in cui percepiamo e affrontiamo la realtà. Dal punto di vista neurobiologico, strutture cerebrali come **la corteccia prefrontale e il sistema limbico** sono cruciali nella regolazione emotiva, nell'elaborazione delle informazioni e nella risposta agli stimoli ambientali. Alterazioni in queste aree possono influire sulla **capacità di adattamento e sulla gestione delle emozioni**. Sul piano psicologico, il **perfezionismo** porta all'aspirazione verso standard elevati spesso accompagnata da una critica severa di sé stessi, mentre il pensiero dicotomico spinge a interpretare la realtà in termini assoluti, riducendo la flessibilità cognitiva.

La metacognizione e il funzionamento cognitivo, infine, svolgono un ruolo chiave nella riflessione sui propri pensieri e nella capacità di autoregolazione, influenzando la gestione delle sfide quotidiane e delle situazioni complesse. L'interazione tra questi fattori determina gran parte delle dinamiche personali e relazionali.

STRUMENTI DIAGNOSTICI E VALUTAZIONE CLINICA

Gli **strumenti diagnostici avanzati** consentono una valutazione approfondita dei disturbi alimentari e delle caratteristiche psicologiche associate. L'**Eating Disorder Examination Questionnaire (EDE-Q)** e l'**Eating Disorder Inventory (EDI-3)** valutano specifici comportamenti e atteggiamenti verso l'alimentazione, mentre lo **SCOFF** offre uno screening rapido per individuare possibili problematiche. Il **BUT** analizza la percezione dell'immagine corporea e il **BES** si focalizza sull'alimentazione incontrollata. La flessibilità psicologica viene misurata tramite l'**Acceptance and Action Questionnaire-II (AAQ-II)**, mentre il **Five Facet Mindfulness Questionnaire (FFMQ)** valuta il livello di consapevolezza e presenza mentale. Saranno, inoltre, presentati casi specifici.

CBT-E PER I DISTURBI DELLA NUTRIZIONE E DELL'ALIMENTAZIONE

Mentre la Terapia Cognitivo-Comportamentale tradizionale si concentra su specifici disturbi psicologici, la Terapia Cognitivo-Comportamentale Migliorata (**CBT-E**) adotta un **approccio transdiagnostico**, mirato a intervenire sui processi comuni ai disturbi alimentari. Sviluppata da Fairburn, la CBT-E si basa su un **modello evidence-based**, con applicazioni efficaci per anoressia, bulimia e disturbi da alimentazione incontrollata. Il trattamento si articola in **quattro fasi principali**: nella prima si utilizzano tecniche come il **monitoraggio comportamentale** e la psicoeducazione per aumentare la consapevolezza e motivare al cambiamento; nella seconda si identificano i **fattori perpetuanti**, utilizzando strategie di **ristrutturazione cognitiva** per modificarli; nella terza fase si consolidano i progressi attraverso **tecniche di problem-solving** e miglioramento dell'autoefficacia; infine, nella quarta fase si lavora sulla **prevenzione delle ricadute** mediante pianificazione anticipatoria e gestione degli ostacoli futuri. Saranno presentati casi esemplificativi.

La Terapia Cognitivo-Comportamentale Migliorata (CBT-E) è stata recentemente adattata anche per essere utilizzata con **adolescenti affetti da disturbi dell'alimentazione**. La CBT-E per pazienti più giovani è stata valutata in tre studi di coorte su pazienti di età compresa tra i 13 e i 19 anni. Due studi hanno incluso adolescenti con anoressia nervosa grave, mentre uno ha riguardato adolescenti non sottopeso con altri disturbi dell'alimentazione. **I risultati promettenti** di questi studi hanno portato il National Institute for Health and Clinical Excellence a raccomandare la CBT-E per l'adolescenza come alternativa al Trattamento Basato sulla Famiglia (FBT) sia per l'anoressia che per la bulimia nervosa. È in corso un trial randomizzato e controllato (CoGFam) in Norvegia che confronta la CBT-E con il FBT negli adolescenti di età compresa tra i 12 e i 18 anni. La CBT-E **presenta numerosi vantaggi**: è, infatti, ben accettata dagli adolescenti ed è particolarmente adatta a pazienti ambivalenti, che sono spesso in una fase egosintonica del loro disturbo dell'alimentazione. Il suo **approccio transdiagnostico** rappresenta un ulteriore vantaggio, poiché permette di trattare l'intero spettro dei disturbi dell'alimentazione negli adolescenti.

MINDFULNESS-BASED EATING AWARENESS TRAINING® (MB-EAT)

L'MB-EAT® è un programma strutturato che utilizza i principi della Mindfulness per affrontare e migliorare le abitudini alimentari, in particolare quelle legate all'alimentazione disordinata.

L'MB-EAT **combina pratiche di Mindfulness con tecniche di intervento cognitivo-comportamentale** per aiutare le persone a sviluppare una relazione più sana con il cibo.

L'MB-EAT si distingue dal Mindful Eating tradizionale per la sua struttura più formale e basata su un protocollo specifico. Il programma si concentra su diversi obiettivi chiave:

- **Riduzione dell'alimentazione emotiva e compulsiva:** Utilizzare la Mindfulness per riconoscere i trigger emotivi che portano a un'alimentazione disordinata e sviluppare strategie per affrontarli in modo più salutare;
- **Sviluppo di abitudini alimentari consapevoli:** Insegnare ai partecipanti a prestare attenzione ai segnali di fame e sazietà e a mangiare in risposta a questi segnali piuttosto che a emozioni o pensieri automatici;
- **Integrazione di pratiche di Mindfulness e meditazione:** Incorporare pratiche di meditazione Mindfulness formali e informali per migliorare la consapevolezza generale e il benessere psicologico;
- **Interventi cognitivo-comportamentali:** Utilizzare tecniche cognitivo-comportamentali per affrontare e modificare i pensieri e le credenze disfunzionali legate al cibo e al corpo;
- **Supporto e supervisione professionale:** Il programma prevede sessioni guidate da professionisti qualificati che forniscono supporto e supervisione continua ai partecipanti.

L'MB-EAT è particolarmente utile per le persone che lottano con problemi di alimentazione emotiva, abbuffate compulsive e altre forme di alimentazione disordinata. Il completamento di questo modulo consente di ottenere la **certificazione MB-EAT®**, riconosciuta dalla Federazione Italiana Mindfulness. Per maggiori informazioni, consultare: <https://www.albonazionalemindfulness.it/certificazione/mb-eat>.

ACCEPTANCE AND COMMITMENT THERAPY (ACT)

L'Acceptance and Commitment Therapy (ACT) offre un **approccio innovativo ed efficace** per affrontare i disturbi alimentari, concentrandosi sulla promozione della **flessibilità psicologica**. Questo concetto implica la capacità di accettare emozioni e pensieri difficili legati al cibo e al corpo, **senza cercare di evitarli o controllarli**, ma piuttosto integrandoli in un percorso di vita orientato ai propri valori. L'intervento ACT include l'identificazione e l'**implementazione dei valori personali** come guida per il cambiamento comportamentale, aiutando i pazienti a trovare motivazioni autentiche per migliorare la propria relazione con il cibo e il corpo. Tra le tecniche pratiche utilizzate, la **defusione cognitiva** aiuta i pazienti a prendere distanza dai pensieri disfunzionali, riducendone l'impatto e permettendo una maggiore libertà di azione. Parallelamente, viene sviluppato un **piano d'azione basato sui valori**, che fornisce una guida concreta per perseguire obiettivi significativi nonostante le difficoltà. La discussione di casi clinici arricchisce il processo terapeutico, permettendo di personalizzare gli interventi e di affrontare sfide specifiche.

INTERVENTO MULTIDISCIPLINARE E GESTIONE DI CASI COMPLESSI

La gestione dei disturbi alimentari richiede una collaborazione multidisciplinare per garantire un **approccio integrato e completo**. L'integrazione tra pratiche di Mindfulness e trattamento nutrizionale rappresenta una strategia efficace per migliorare la consapevolezza alimentare e promuovere un rapporto sano con il cibo. Questo approccio combina **esercizi di presenza mentale** con interventi nutrizionali personalizzati, supportando i pazienti nel riconoscere segnali di fame e sazietà, oltre a gestire le emozioni legate al cibo. Il lavoro con psichiatri, nutrizionisti e altri professionisti della salute permette di affrontare gli aspetti psicologici, medici e comportamentali in modo sinergico. Questa collaborazione facilita un **piano di trattamento coordinato**, mirato non solo alla risoluzione dei sintomi, ma anche al miglioramento del benessere complessivo del paziente, favorendo risultati più duraturi.

PRESENTAZIONE E DISCUSSIONE DI CASI CLINICI

La presentazione di un caso clinico richiede un'analisi approfondita dei **fattori psicologici, comportamentali e biologici** che contribuiscono alla problematica del paziente. È fondamentale identificare le dinamiche sottostanti, i fattori perpetuanti e le risorse disponibili, per strutturare un intervento mirato e personalizzato. La creazione di un piano terapeutico con tecniche integrate si basa sull'utilizzo di approcci complementari, come la Mindfulness, la Terapia Cognitivo-Comportamentale Migliorata (CBT-E), la Compassion-Focused Therapy® (CFT) e l'Acceptance and Commitment Therapy (ACT). Queste metodologie consentono di affrontare aspetti specifici del caso, come l'autocritica, il perfezionismo o l'evitamento emotivo, promuovendo al contempo la consapevolezza, la flessibilità psicologica e l'auto-compassione. Il piano terapeutico si sviluppa in fasi, comprendendo la definizione di obiettivi a breve e lungo termine, l'utilizzo di tecniche pratiche come esercizi di defusione cognitiva, visualizzazioni compassionevoli e strategie di regolazione emotiva, fino alla prevenzione delle ricadute. Durante l'ultima giornata del percorso formativo, ai partecipanti sarà richiesta la **presentazione di un caso clinico, da discutere con la docente e il gruppo**, il cui obiettivo sarà proprio quello di evidenziare come la personalizzazione ad hoc dell'intervento possa migliorare l'efficacia terapeutica e favorire il benessere globale del paziente.



APL

PSICOLOGIA | FORMAZIONE | EVOLUZIONE

DATA	ARGOMENTO	SEDE
11-01-2027	Rilascio corsi FAD asincroni: Mindfulness Basic Training + Mindful Eating	FAD asincrona
16-01-2027 09:30-13:00	Presentazione Master / Disturbi della Nutrizione e dell'Alimentazione	Webinar online
16-01-2027 14:00-17:30	Teoria cognitivo-comportamentale e approcci di terza ondata	Webinar online
13-02-2027 09:30-13:00	Disturbi della Nutrizione e dell'Alimentazione nel bambino e nell'adolescente (1)	Webinar online
13-02-2027 14:00-17:30	Disturbi della Nutrizione e dell'Alimentazione nel bambino e nell'adolescente (2)	Webinar online
14-02-2027 09:30-13:00	Impatto di Internet e Cyberbullismo nei Disturbi della Nutrizione e dell'Alimentazione	Webinar online
14-02-2027 14:00-17:30	Sessualità nei Disturbi della Nutrizione e dell'Alimentazione	Webinar online
27-02-2027 09:30-13:00	Approccio Sistemico-Relazionale e Approccio Psicodinamico (1)	Webinar online
28-02-2027 09:30-13:00	Approccio Sistemico-Relazionale e Approccio Psicodinamico (2)	Webinar online
28-02-2027 14:00-17:30	Approccio Sistemico-Relazionale e Approccio Psicodinamico (3)	Webinar online
06-03-2027 09:30-13:30	Psicopatologia dei disturbi alimentari e approccio transdisciplinare	Webinar online
20-03-2027 09:30-13:00	Neurobiologia dei Disturbi della Nutrizione e dell'Alimentazione	Webinar online
21-03-2027 09:30-13:00	Strumenti Diagnostici Avanzati (1): EDE-Q, EDI-3, SCOFF, BUT, BES, AAQ-II, FFMQ	Webinar online
21-03-2027 14:00-17:30	Interviste e Casi Clinici / FINE PRIMO MODULO	Webinar online
04-04-2027 09:30-13:00	Terapia Cognitivo- Comportamentale Migliorata (CBT-E) dei Disturbi dell'Alimentazione per gli Adolescenti (1)	Webinar online
04-04-2027 14:00-17:30	Terapia Cognitivo- Comportamentale Migliorata (CBT-E) dei Disturbi dell'Alimentazione per gli Adolescenti (2)	Webinar online
17-04-2027 09:30-13:00	Terapia Cognitivo- Comportamentale Migliorata (CBT-E) dei Disturbi dell'Alimentazione per gli Adolescenti (3)	Webinar online
17-04-2027 14:00-17:30	Terapia Cognitivo- Comportamentale Migliorata (CBT-E) dei Disturbi dell'Alimentazione per gli Adolescenti (4)	Webinar online
18-04-2027 09:30-13:00	Protocollo mindfulness MB-EAT (1)	Webinar online
18-04-2027 14:00-17:30	Protocollo mindfulness MB-EAT (2)	Webinar online
15-05-2027 09:30-13:00	CBT-E: Ulteriori approfondimenti	Webinar online
5-05-2027 14:00-17:30	CBT-E: Simulazione Casi Clinici	Webinar online
16-05-2027 09:30-13:00	Acceptance and Commitment Therapy (ACT) per i Disturbi della Nutrizione e dell'Alimentazione (1)	Webinar online
16-05-2027 14:00-17:30	Acceptance and Commitment Therapy (ACT) per i Disturbi della Nutrizione e dell'Alimentazione (2)	Webinar online
29-05-2027 09:30-13:00	Protocollo mindfulness MB-EAT (3)	Webinar online
29-05-2027 14:00-17:30	Protocollo mindfulness MB-EAT (4)	Webinar online
12-06-2027 09:30-13:00	Simulazione casi clinici	Webinar online
12-06-2027 14:00-17:30	Presentazione e discussione casi clinici / FINE SECONDO MODULO	Webinar online

I DOCENTI



PhD Francesca Fiore

• **RESPONSABILE SCIENTIFICO**

Psicologa, Psicoterapeuta, dottore di ricerca in neuroscienze cognitive, CFT Trainer e Supervisor



Dott.ssa Federica Boeris Clemen

Psicologa, Psicoterapeuta



Dott.ssa Chiara Comi

Psicologa, Psicoterapeuta, Dottore di Ricerca (PhD)



PhD Simona Calugi

Psicologa, Psicoterapeuta



Dott. Riccardo Dalle Grave

Medico chirurgo, specializzato in endocrinologia e scienze dell'alimentazione, psicoterapeuta



Dott.ssa Elena Luisetti

Psicologa e psicoterapeuta, Direttore dell'Istituto Wolpe, docente della Scuola di Psicoterapia Watson (TO), didatta AIAMC, Istruttore Master e Trainer Supervisore di Mindfulness



Dott. Leonardo Mendolicchio

Medico Psichiatra



Dott.ssa Federica Pagani

Neuropsichiatra infantile



Dott. Marco Domenico Rossi

Medico Chirurgo, Psichiatra e Sessuologo, Presidente della Società Italiana di Sessuologia ed Educazione Sessuale



Prof. Paolo Bozzato

Psicologo, Psicoterapeuta, Professore associato presso l'Università degli Studi dell'Insubria

MODALITÀ DI ISCRIZIONE

ISCRIVITI



Per procedere all'iscrizione è necessario versare l'acconto di € 290,00 (IVA inclusa) tramite PayPal, carta di credito o bonifico bancario.

L'acconto è compreso nel costo totale e non rappresenta un costo aggiuntivo.

Per effettuare il pagamento, clicca su "ISCRIVITI" nel box costi; verrai indirizzato all'e-commerce di Sperling per concludere l'acquisto.

L'attivazione del corso verrà confermata dalla Segreteria al raggiungimento del numero minimo di iscrizioni, entro e non oltre 15 giorni dall'inizio dello stesso. In caso di mancato raggiungimento del numero minimo, eventuali quote di iscrizione già versate verranno prontamente rimborsate.

RATEIZZAZIONE

Possibilità di rateizzazione personalizzata senza costi aggiuntivi. L'opzione è selezionabile nel carrello dell'e-commerce.

La rateizzazione inizia dal mese successivo all'iscrizione e termina il mese precedente a quello di conclusione della formazione.

Ricorda: l'iscrizione con largo anticipo consente una rateizzazione più lunga e quindi rate più basse!

€3250 +iva
Entro il 01-10-2026

- ✓ Scopri gli SCONTI RISERVATI*
- ✓ Possibilità di rateizzazione personalizzata
- ✓ Pagamenti sicuri e tracciati con PayPal, carta di credito o bonifico bancario

€3700 +iva
Entro il 01-12-2026

- ✓ Scopri gli SCONTI RISERVATI*
- ✓ Possibilità di rateizzazione personalizzata
- ✓ Pagamenti sicuri e tracciati con PayPal, carta di credito o bonifico bancario

€3950 +iva
Entro il 30-12-2026

- ✓ Scopri gli SCONTI RISERVATI*
- ✓ Possibilità di rateizzazione personalizzata
- ✓ Pagamenti sicuri e tracciati con PayPal, carta di credito o bonifico bancario

SCONTISTICHE

GLI SCONTI SONO CUMULABILI fino a un massimo del 30%.

5%

DI SCONTO

per saldo entro 5
giorni lavorativi dal
versamento
dell'acconto

10%

DI SCONTO

per studenti,
tirocinanti post laurea
o dottorandi di ricerca

15%

DI SCONTO

per ex corsisti APL
(applicato in automatico
nel carrello
dell'e-commerce a coloro
che abbiano frequentato
corsi per un monte ore
minimo di 25 ore)

APL

PSICOLOGIA | FORMAZIONE | EVOLUZIONE



BORSE DI STUDIO

Abbiamo istituito **15 borse di studio del valore di € 1.000 ciascuna**, grazie alle quali verrà offerta la possibilità di iscriversi al Master con uno sconto immediato di € 1.000 + IVA.

Per candidarsi, gli interessati dovranno inviare tramite mail PEC o raccomandata la propria domanda, contenente:

- **Breve presentazione personale**, con indicazione della posizione lavorativa attuale e del modo in cui la formazione potrà incidere positivamente sulla propria attività professionale;
- **Motivazioni alla partecipazione**, spiegando perché desiderano iscriversi al Master e approfondire questa specifica tematica;
- **Prospettive di impatto**, illustrando l'obiettivo che intendono raggiungere nell'ambito dei disturbi della nutrizione e dell'alimentazione.

Non perdere questa occasione!

Per maggiori informazioni e dettagli sulla candidatura, non esitare a contattarci.

APL

PSICOLOGIA | FORMAZIONE | EVOLUZIONE

Per ogni informazione ulteriore o domande il nostro team è a tua disposizione:



Milano, Firenze, Roma



info@psicologilombardia.it



+ 39 0332-18.88.185