



Nutrire il cambiamento: alimentazione e integrazione nelle diverse fasi della transizione menopausale

Lunedì 22 marzo 2027
13.30-15.00

Dott. Anna Zuppini



Durata: 1,5 ore



Posti disponibili e iscrizione: I corsi sono a NUMERO CHIUSO e con PRENOTAZIONE OBBLIGATORIA, inviando il modulo di iscrizione compilato e firmato in tutte le sue parti.



Modalità: I corsi si svolgeranno esclusivamente in diretta con modalità ON-LINE. Le lezioni NON SONO REGISTRATE.



Quota: Il costo per singolo incontro è di 35 euro (IVA inclusa) e di 210 euro (IVA inclusa) per l'intero percorso (7 incontri).
RICHIEDI LE CONDIZIONI ESCLUSIVE se sei partner Nutriva al tuo agente/informatore di zona.



Attestato: Al termine dell'intero percorso verrà rilasciato su richiesta un ATTESTATO DI PARTECIPAZIONE ai fini della compilazione del curriculum vitae.
Il corso NON rilascia crediti ECM.

La menopausa rappresenta una **fase fisiologica** caratterizzata da profondi **cambiamenti ormonali e metabolici**. La **riduzione degli estrogeni** influenza il metabolismo, la composizione corporea e aumenta il rischio di osteoporosi e patologie cardiovascolari.

Il corso fornisce un **approccio pratico e aggiornato sulla gestione nutrizionale e integrativa della donna nelle diverse fasi della transizione menopausale**. Durante la **perimenopausa** l'attenzione è rivolta prevalentemente alla gestione dei primi sintomi legati alle fluttuazioni ormonali, tra cui vampate, insonnia e irritabilità, attraverso strategie alimentari mirate e l'utilizzo di nutrienti e fitoterapici specifici. Nella **menopausa conclamata**, il **focus** si sposta sul rallentamento metabolico, sulla prevenzione della perdita di massa muscolare e sul supporto della salute ossea e cardiovascolare, con particolare attenzione all'equilibrio tra macronutrienti e integrazione mirata. Nella **post-menopausa**, infine, diventa centrale il mantenimento dello stato di salute generale, con strategie nutrizionali orientate alla prevenzione cardiovascolare, al controllo metabolico e al sostegno della struttura ossea.

Il corso **integra alimentazione, stile di vita e supplementazione** fornendo strumenti concreti e immediatamente applicabili nella pratica professionale. L'obiettivo del corso è quello di offrire una **visione completa e operativa** per accompagnare la donna in questa fase della vita.