



STUDIO DIETISTICO DR.SSA FRANCESCA PAVAN



Studio Dietistico Pavan
Via Giovanni Falcone, 16
Musile di Piave
tel. 0421 331981
fax 0421 456889
www.studiodietisticopavan.it



A cura di:

Pavan Dr.ssa Francesca

Dr.ssa In Dietistica Università di Padova e Consulente nutrizionale

Una buona Educazione Alimentare è fondamentale per la salute di grandi e piccini! Purtroppo pubblicità e stili di vita sempre più frenetici influenzano in maniera negativa le abitudini alimentari tanto degli adulti quanto dei nostri bambini favorendo così scelte alimentari errate e nocive per la nostra salute.

A tutto ciò va poi sommata la diffusa ma distorta convinzione che correggere uno stile alimentare errato possa essere fatto attraverso una dieta "fai da te", magari letta su un giornale o semplicemente suggerita da un conoscente, dove l'atteggiamento più facile consiste nell'eliminare dalla propria alimentazione una o più categorie alimentari.

La terapia dietetica oggi non può più essere intesa come un semplice regime alimentare ipocalorico in cui vengono eliminate intere categorie alimentari, da intraprendere per un periodo più o meno lungo della propria vita. Dietoterapia significa, oggi più che mai, anche educazione ad un'alimentazione sana e allo stesso tempo compatibile con i ritmi di vita di ognuno di noi, al fine di correggere ma soprattutto prevenire, patologie quali obesità e disturbi del comportamento alimentare mirando a dare una risposta valida ed efficace per ottenere il benessere psicofisico di ciascun individuo.

È dunque importante ricordare che la vera strada per ottenere una buona Educazione al "mangiar sano" è la costruzione da parte di professionisti del settore di un programma alimentare "ad hoc", diverso per ogni persona e costruito sulla base delle specifiche esigenze nutrizionali di ogni individuo, perché ogni persona è diversa e al contempo speciale. Lo Studio



Dietistico Pavan, che da 14 anni si occupa di dietoterapia sul territorio, ha affiancato da un paio di anni alle visite ambulatoriali individuali anche una serie di "Lavori di Gruppo di tipo Educazionale" mirati a trattare tematiche importanti inerenti l'alimentazione e lo stile di vita di ognuno di noi.

L'**attività clinico-ambulatoriale** oltre ad avvalersi delle principali Linee Guida condivise dal mondo scientifico e di un costante studio e aggiornamento da parte degli specialisti nell'ambito della Nutrizione e della Dietetica viene affiancata da qualche anno anche dalle più moderne tecniche di **counselling nutrizionale** che accompagnano il paziente a prendere consapevolezza del cambiamento attraverso l'uso del colloquio motivazionale. La formazione scientifica unita alle tecniche moderne di "comunicazione efficace" nel rapporto terapeuta-paziente permettono l'elaborazione di un programma alimentare personalizzato per ogni singolo individuo.

La **Proposta Educativa di gruppo** coinvolge 5 tematiche che si basano sull'efficacia del lavoro di gruppo come strumento fondamentale nel sostenere il paziente e consolidare le conoscenze acquisite.

PROGETTO SOVRAPPESO:

questo progetto pone l'obiettivo di fornire un sostegno pratico a tutti coloro che "vorrebbero" cominciare una dieta senza mai "sentirsi in dieta"

PROGETTO MENOPAUSA E OSTEOPOROSI:

alle partecipanti viene proposta una conoscenza dei principali cambiamenti psicofisici a cui la donna va incontro dopo la menopausa.

PROGETTO GRAVIDANZA:

questo percorso articolato in 3 incontri si rivolge a tutte le coppie che intendono intraprendere assieme il delicato e straordinario percorso del "divenire genitori" coinvolgendo tematiche come l'alimentazione ma anche emozioni e paure di un viaggio verso la vita.

PROGETTO MANGIOPANZA:

il progetto, divenuto ormai famoso all'interno delle classi Seconde Elementari degli istituti scolastici della provincia di Venezia e che in 2 anni ha coinvolto più di 600 bambini, viene proposto anche all'interno della "sala dei giochi" dello Studio Dietistico Pavan e intende accompagnare i bambini all'acquisizione di conoscenze sensoriali degli alimenti attraverso giochi di gruppo.

PROGETTO FAME NERVOSA:

il percorso educativo "Fame Nervosa" proposto da due esperti in Pedagogia Clinica pone come obiettivo l'insegnamento di tecniche cognitive comportamentali per imparare ad affrontare gli episodi di fame emotiva.