

LA MUJER Y EL CLIMATERIO. ENFOQUE NUTRICIONAL

La etapa de la perimenopausia en la mujer es un período de cambios y transformaciones con demasiada frecuencia experimentados como algo negativo.

Este curso va dirigido a mujeres y/o profesionales de la salud interesados en una información concreta y realista, no perdiendo nunca de vista el enfoque básico que ayudará a experimentar estos años con salud y naturalidad: “la Nutrición”.

A lo largo del curso se abordan los distintos temas relacionados con la perimenopausia y la valiosa ayuda que se puede encontrar en los macronutrientes, micronutrientes y suplementos naturales.

TEMARIO:

- TEMA I: La Mujer.
 - .Pubertad
 - .Ciclo menstrual
 - .Funcionamiento hormonal
 - .Amenorrea.

- TEMA II: Menopausia-Climaterio.
 - .Los ovarios
 - .Cese fertilidad
 - .La menopausia. Fases
 - .Climaterio precoz
 - .Menopausia artificial
 - .Manifestaciones secundarias de la menopausia
 - .La sexualidad.

- TEMA III: Obesidad (parte primera)
 - .Definición conceptos
 - .Tablas
 - .Equilibrio energético
 - .Prevalencia
 - .Comorbilidad
 - .Obesidad y menopausia/ Hormonas/ N.T.
 - .Grasa visceral. Lipemia
 - .Terapéutica

- TEMA IV: Obesidad (parte segunda)
 - .El atracón
 - .Peso adecuado

- .Enfoque nutricional / Método de acción terapéutica
- .Planificación alimentaria. Metas
- .Macronutrientes
- .El alcohol
- .Micronutrientes/ Interacciones
- .Desintoxicación / Fitoterapia / Micronutrientes

- TEMA V : Síndrome Metabólico(primer parte)

- .Concepto/Definición
- .Epidemiología
- .Diagnosís
- .Factores de riesgo
- .Tratamiento/Prevención
- .S.M. y riesgo cardiovascular
- .Diabetes/Intervención terapéutica
- .Otros factores de riesgo
- .Nefropatía

- TEMA V : Síndrome Metabólico (segunda parte)

- .Lípidos
- .Diagnóstico
- .Prevención/Tratamiento
- .Nutrición
- .Las grasas
- .Suplementos naturales. Fitoterapia.

- TEMA VI : Osteoporosis(primer parte)

- .Masa ósea
- .Osteogénesis/Resorción/Remodelado
- .Mecanostato
- .Factores de riesgo
- .Densitometría
- .Marcadores bioquímicos
- .Tratamiento/Farmacoterapia
- .Micronutrientes
- .Osteoporosis y enfermedad inflamatoria intestinal
- .Complicaciones
- .Evaluación y tratamiento

- TEMA VI: Osteoporosis (segunda parte)

- .Interacciones específicas de la nutrición con el control de la calidad ósea
- .Nutrición/Dieta
- .Micronutrientes
- .Farmacología
- .Ejercicio físico

.Adherencia al tratamiento/Suspensión
.Tolerabilidad del tratamiento

- TEMA VII: Isoflavonas.
 - .Definición/Estructura química
 - .Fuentes de isoflavonas
 - .Metabolismo de las isoflavonas
 - .La soja
 - .Efectos clínicos de las isoflavonas
 - .Isoflavonas y patologías relacionadas: enfermedad renal
 - Trastorno cardiovascular
 - Sistema óseo
 - Diabetes
 - .Seguridad
 - .Fitoestrógenos y menopausia.

- TEMA VIII: Los sofocos.
 - .Concepto/Incidencia
 - .Manifestaciones
 - .Tratamiento: farmacológico
 - .Suplementos naturales
 - .Fitoterapia.

- TEMA IX : Disfunción sexual.
 - .Disfunciones sexuales en la mujer
 - .Tratamiento: farmacoterapia y psicoterapia
 - .Disfunciones del deseo sexual
 - .Escasez de andrógenos. Tratamientos
 - .El tabaco y el sexo
 - .Interacción fármacos con la sexualidad
 - .Nutrición y vida sexual
 - .Alimentos beneficiosos/nocivos
 - .Micronutrientes
 - .Suplementos naturales
 - .Interacciones
 - .Fitoterapia.

- TEMA X : Celulitis.
 - .Definición/Concepto
 - .Tejido celulítico-adiposo
 - .Factores agravantes
 - .Sintomatología
 - .Factores predisponentes y/o desencadenantes
 - .Localización y tipos de celulitis

- .Tratamiento
- .Fitoterapia
- .Alimentación y celulitis.

- TEMA XI : Incontinencia urinaria.
 - .Definición/Concepto
 - .Etiología
 - .Factores de riesgo
 - .Tratamientos/Cirugía/Ejercicio
 - .Prevención/Hábitos saludables
 - .Nutrición: alimentos beneficiosos-nocivos
 - .Fitoterapia.

- TEMA XII : Cefaleas.
 - .Definición/Concepto
 - .Etiología
 - .Cefaleas primarias y secundarias
 - .Sintomatología
 - .Funcionamiento del sistema hormonal
 - .Higiene de vida
 - .Sustancias nocivas/Factores desencadenantes
 - .Casiapcina
 - .Micronutrientes
 - .Fitoterapia.

- TEMA XIII: Insomnio.
 - .El sueño/Ciclos/Mecanismo
 - .Ritmo biológico
 - .El insomnio
 - .Higiene de vida
 - .Desactivación cognitiva
 - .Farmacoterapia
 - .Alimentación :macronutrientes/micronutrientes.

- TEMA XIV: Depresión.
 - .Definición
 - .Sistema Nervioso Central: N.T.
 - .Sistema hormonal
 - .Tratamiento
 - .Alimentación: macronutrientes/micronutrientes
 - .Fitoterapia.

Modalidad del curso: a distancia.

Duración: 4 meses

Precio: 320 € Diploma acreditativo