ART COOL SALUD

Escuela de Alimentación y Coaching Integral

ACTUALITZA'T

360º

PRESENTACIÓN

Soc Elvira García Arcos. Des de fa més de 21 anys treballo com infermera en el sector sanitari. També he treballat en el Consorci Sanitari Integral a l'Hospitalet de Llobregat durant 6 anys i actualment treball en el CAP Maragall (EAP Encants) amb més de 19 anys de trajectòria en l'àmbit de l'Atenció Primària.

Des del 2012 al 2016 vaig ser gerent de l'Associació d'Infermeria Familiar i Comunitària de Catalunya (AIFiCC). Actualment soc membre sòcia d'AIFiCC

Després d'anys d'estudi i autoconeixement, en 2016 vaig realitzar el Màster en Desenvolupament Personal i Lideratge de la UB amb Borja Vilaseca. Allí vaig descobrir i vaig prendre consciència de les meves fortaleses i els meus talents i vaig decidir que volia ajudar a **millorar i transformar la vida dels altres** a través de l'alimentació saludable i del coaching.

M'he format en diferents disciplines i he realitzat diferents màsters i cursos:

- Màster en Psiconeuroinmunoendocrinología (PNIE) amb Xevi Verdaguer a Barcelona.
- Màster en Coaching Teleològic amb Hermínia Gomà, en l'Institut Gomà de Barcelona.
- Màster en nutrició vegana amb Ana Moreno.
- Màster en nutrició energètica amb Gemma Hortet.
- Mindfulness Eating amb Mireia Hurtado

Després de realitzar aquesta formació, al juliol de 2017 vaig emprendre el meu propi projecte personal amb **l'Escola d'Alimentació saludable i Coaching Integral, ART COOL SALUT**. La meva missió és acompanyar a les persones a solucionar els seus problemes digestius/autoimmunes/hormonals mitjançant un tractament holístic basat en l'alimentació saludable, gestionant les emocions i els seus hàbits per a millorar la seva qualitat de vida i benestar.

D'altra banda, com a infermera crec que atendre en la consulta és un **ART** que necessitem els professionals per a abordar els pacients d'una manera més eficaç, eficient i saludable per a evitar la hiperfreqüentació que tant ens desgasta tant física com emocionalment en la consulta. Necessitem un abordatge més **HOLÍSTIC I INTEGRATIU** una novetat en el sistema sanitari ja que és una mirada més oberta, innovadora, científica que ajuda a disminuir la hiperfreqüentació i ser més resolutius en l'atenció al pacient. Perquè la **SALUT** no sols és física sinó biopsicosocial, per la

Elvira Garcia Arcos · Telf. 678 282 246 · Email: enfermera@artcoolsalud.com

qual cosa les emocions també influeixen en la salut dels pacients i és molt important escoltar-les i abordar-les.

Per això, he creat el meu programa formatiu **ACTUALITZA'T 360º** en el qual trobaràs diferents formacions per mòduls per a l'abordatge holístic i integral dels diferents problemes de salut i/o necessitats més freqüents de la consulta i a més sense oblidar de la nostra **AUTOCURA** tan important per a trobar el nostre benestar en la consulta i en la nostra vida diària.

A més, una altra novetat és la possibilitat d'oferir **CONSULTORIES** de casos clínics després d'algunes de les formacions en el qual consisteixen en sessions de 1h a 2h per a compartir casos que estiguin abordant en la consulta i realitzar un seguiment. D'aquesta manera s'aconseguirà més seguretat en l'abordatge, menys hiperfreqüentació en la consulta per tant es reduirà la despesa sanitària i es millorarà el nostre benestar.

PROGRAMA FORMATIU PER PROFESSIONALS SANITARIS

MÒDUL I CURSOS

1 MÒDUL: MALALTIES CRÒNIQUES 5

1.1 La microbiota: influencia en el metabolisme i el sistema immune 6

1.2 Noves mirades en l'abordatge de els patologies cròniques d'Atenció Primària: alimentació, microbiota i emocions 10

1.3 Abordatge integral al síndrome metabòlic 14

1.4 Obesitat; nous enfoques des de la “no idea” i la psiconutrició 17

1.5 Fibromialgia i síndrome de fatiga crònica: context inflamatori i alimentació 20

2 MÒDUL: PROBLEMES DIGESTIUS 24

2.1 Disbiòsi i problemes digestius: microbiota, alimentació i hàbits 25

3 MÒDUL: MALALTIES AUTOIMMUNES 28

3.1 Problemes tiroïdals: nous enfoques integratius 29

3.2 Malalties autoimmunes i nutrició: Protocol AIP 33

3.3 Celiaquia: noves orientacions i malalties associades 36

4 MÒDUL: SALUT I HORMONAL I TRASTORNS GINECOLÒGICS 39

4.1 Salut hormonal en al dona: alimentació i equilibri 40

4.2 Abordatge integral en els trastorns hormonals: Inflamació i alimentació 43

- Trastorns estrogènics: Dismenorrea, Síndrome Premenstrual, Fibromes, Endometriosi.
- Trastorns androgènics: SOP

4.3 Com abordar la candidiasi crònica? Microbiota, alimentació i gestió emocional 47

5 MÒDUL: SALUT MENTAL 51

5.1 Abordatge en els trastorns de conducta alimentària (TCA). Anorèxia, bulímia, fartaneres 52

5.2 Gana o ansietat ? Emocions i alimentacions. Mindfuleating 55

6 ALIMENTACIÓ 59

6.1 Com explicar una dieta vegetariana, vegana o flexible i no morir en l'intent? 60

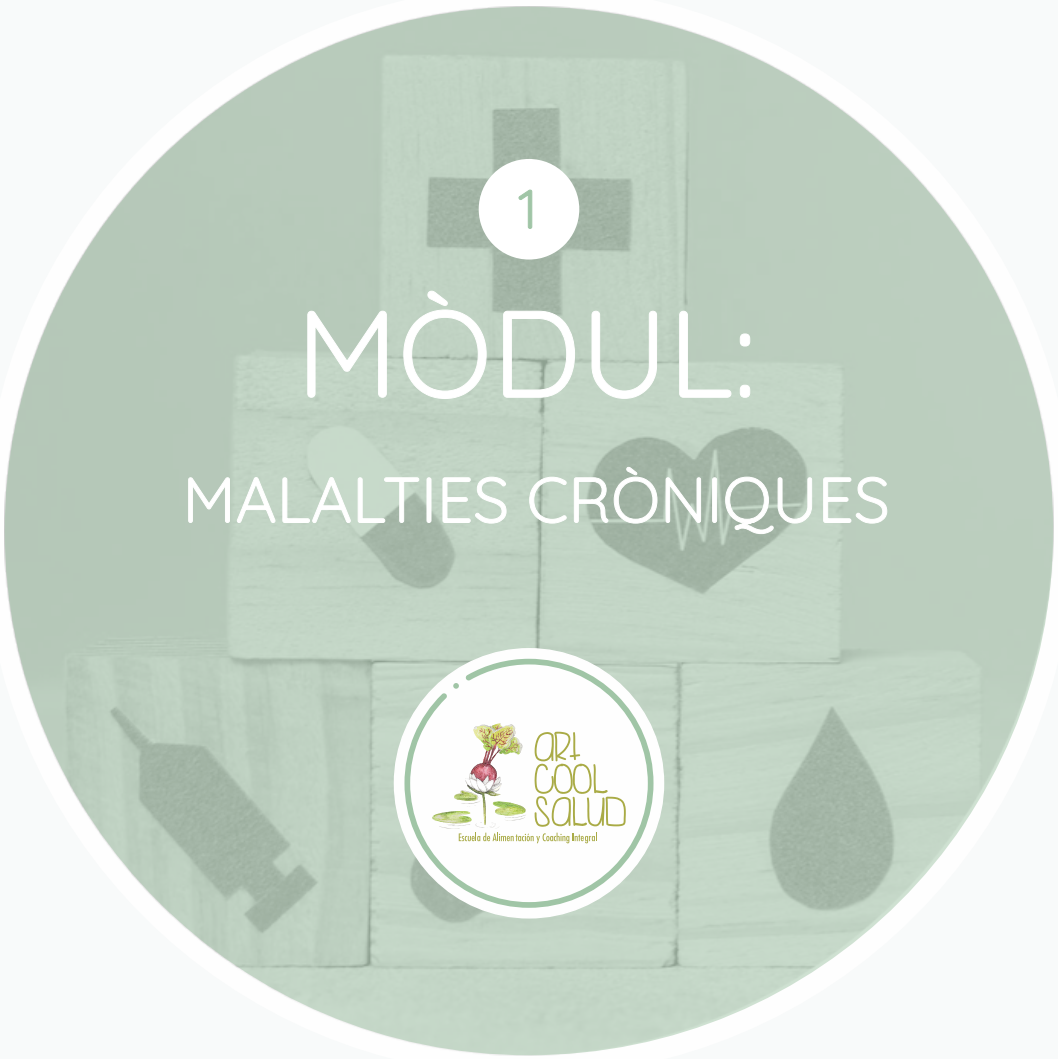
6.2 Quan és recomanable la dieta antiinflamatòria, dieta cetogènica i els dejunis intermitents ? Moda i ciència 63

6.3 Com abordar les intoleràncies alimentaries en al consulta d'Atenció Primària? 66

7 AUTOCURA 69

7.1 Equilibra't per al teu benestar 70

7.2 Jornada d'autocura per a l'Equip: Regenera't 73



1

MÒDUL:

MALALTIES CRÒNIQUES

ART COOL SALUD

Escuela de Alimentación y Coaching Integral

INTRODUCCIÓ

Els éssers humans tenim en el nostre organisme almenys el mateix nombre de bacteris que de cèl·lules pròpies, que apareixen en totes les parts del cos i que representen aproximadament un quilo del pes corporal. És el que anomenem **microbiota** i que està formada pel conjunt de microorganismes que colonitzen, sobretot, la pell i aquelles cavitats que es comuniquen amb l'exterior, que són bàsicament la vagina i l'aparell digestiu.

La major proporció de bacteris es troba en l'intestí gros, on el nombre de bacteris és enorme, 100.000 milions. La relació sol ser mutualista, ja que els microorganismes ens proporcionen una sèrie d'avantatges que van des de la protecció contra la invasió de microorganismes patògens i el desenvolupament del sistema immunitari fins a la contribució en la digestió dels components de la dieta i l'aportació de vitamines i altres nutrients essencials.

El **microbioma** és el conjunt de genomes dels microorganismes que formen part de la microbiota, encara que es tendeix a utilitzar tots dos termes indistintament.

Les funcions que realitza la microbiota són essencials per a la vida i, per això, diem ecosistema o superorganisme al conjunt d'actors d'aquesta relació mutualista. Fa més d'un segle que sabem que la microbiota té efectes beneficiosos per a l'organisme.

Malgrat això, el seu estudi va romandre bastant ocult durant la major part del segle XX, pel fet que no s'havien desenvolupat tecnologies que permetessin analitzar adequadament les complexes comunitats microbianes que habiten en el nostre cos i l'enorme varietat d'interaccions que es produeixen a conseqüència d'això. L'advenient de les tècniques genòmiques i, amb elles, proteòmiques i metabolómiques, ha millorat aquesta manca i ha obert un món nou per a la recerca científica i per a la medicina.

El paper de la microbiota humana en la salut i la malaltia ha entrat en l'avantguarda de la medicina del segle XXI.

La microbiota intestinal desenvolupa una activitat metabòlica equiparable a la d'un òrgan, contribuint a la digestió de components no digeribles de la dieta (polisacàrids complexes), a l'aportació de (micro) nutrients (vitamina K i grup B) i a la degradació de xenobiòtics i anti-nutrients (fitato). A més,

la microbiota intestinal regula l'expressió de gens de l'hoste implicats en el metabolisme de carbohidrats i lípids, com el co-transportador de monosacàrids i sodi de l'epiteli intestinal i enzims implicats en la síntesi de novo de lípids en el fetge i en la βoxidació d'àcids grassos en el fetge i el múscul. D'aquesta manera, la microbiota intestinal globalment augmenta la capacitat de l'hoste per a extreure i emmagatzemar l'energia de la dieta, afavorint la seva supervivència. No obstant això, els principals components de la microbiota intestinal (Firmicutes i Bacteroidetes) semblen exercir diferents efectes sobre el balanç energètic i mantenir una relació oposada amb el pes corporal.

La microbiota intestinal també exerceix una funció fonamental en la regulació de diversos aspectes de la immunitat innata i adquirida, a través de la seva interacció amb l'epiteli intestinal i el sistema limfoide associat a l'intestí (GALT) un component del teixit limfoide associat a mucoses (MALT) o s**istema immunitari de mucoses** que protegeix l'individu d'invasions en l'intestí.

Globalment, la microbiota intestinal enforteix les defenses de l'hoste enfront de patògens i al·lergògens de la dieta i de l'ambient i, al seu torn, afavoreix el desenvolupament de tolerància oral (absència de resposta) a la microbiota comensal i als antígens innocus. La microbiota comensal pot induir la síntesi de IgA secretora, mucina, i pèptids antimicrobians (defensines, etc.), que constitueixen una primera barrera de defensa de la mucosa intestinal, regular el desequilibri de les sub-poblacions limfocitàries Th1 i Th2, associat al desenvolupament de malalties intestinals inflamatòries cròniques (malaltia de Crohn i malaltia celíaca) i al·lèrgies, respectivament, i afavorir el desenvolupament de tolerància i reduir les reaccions d'hipersensibilitat mitjançant la inducció de la síntesi de citocines antiinflamatòries i limfòcits T reguladors.

Les evidències sobre la repercussió de la microbiota intestinal en el metabolisme, la immunitat i l'estat de salut han donat lloc al desenvolupament d'estratègies d'intervenció nutricional basades en l'alimentació i en l'administració de bacteris probiòtics, prebiòtics i la seva combinació (simbiòtics), per a afavorir la prevalença de bacteris beneficiosos per a la salut.

OBJECTIUS

Generals

- Adquirir els coneixements bàsics sobre la microbiota
- Relacionar el paper de la microbiota amb el sistema immune i el metabolisme

Específics

- Conèixer què és la microbiota, funcions i tipus. Microbioma
- Descobrir els factors que influeixen en la microbiota
- Saber quan es produeix una disbiosi i les patologies relacionades. “Leaky gut” o Síndrome de l'intestí permeable.
- Reconèixer la relació de la microbiota amb el desenvolupament de l'obesitat, diabetis tipus 2, síndrome metabòlica...
- Reconèixer el paper de la microbiota en el sistema immune i els seus tipus de respostes immunitàries
- Diferenciar entre probiòtics, prebiòtics, simbiòtics, postbiòtics

CONTINGUTS

1. Microbiota: tipus i funcions. Microbioma humà
2. Factors que influeixen en el desenvolupament de la microbiota: Epigenètica i Genètica
3. Leaky gut i disbiòsi intestinal: implicació en salut i malaltia
4. Eix intestí-cervell
5. Sistema immune de les mucoses. Influència bacteriana en l'activació i homeòstasi intestinal
6. Microbiota-Metabolisme i malalties cròniques
7. Interacció nutrició-immunitat
8. El paper de l'alimentació en la microbiota: prebiòtics, fibra dietètica, polifenols. Mecanisme d'acció
9. Probiòtics i el seu mecanisme d'acció. Postbiòtics. Simbioticos.
10. Ús de probiòtics i prebiòtics en Atenció Primària

METODOLOGÍA

Exposició teòrica

Pràctica: “Showcooking” per a preparar un menú saludable segons cas clínic

DIRIGIT A

Als professionals sanitaris d'Atenció Primària (infermeres, metges, nutricionistes...)

DOCENT i RESPONSABLE DE L'ACTIVITAT

Elvira García Arcos. Infermera. PNIE (Psiconeuroinmunoendocrinòloga). Fundadora de Art Cool Salut (Escola d'Alimentació i Coaching). Experta en nutrició energètica i vegana. Màster en Coaching.

HORES LECTIVES

6h -8h

CERTIFICAT

Assistència i coneixements

INTRODUCCIÓ

Segons l'OMS el 80% de les malalties actuals estan relacionades amb una mala alimentació. La **dieta inadequada és un dels principals factors de risc d'aparició de les principals malalties no transmissibles (ENT)**, entre elles, l'obesitat, el càncer, la diabetis mellitus i les malalties cardiovasculars.

La recerca epidemiològica ha demostrat una estreta relació entre l'alimentació i el risc per a desenvolupar ENT, caracteritzada per una elevada morbiditat i mortalitat, per la qual cosa és necessari establir normes de referència que serveixin de guia per a garantir un estat nutricional adequat. La prevalença de les malalties cròniques va augmentant i aquest fet converteix l'alimentació saludable en un pilar bàsic de la nostra salut.

Però, quins factors influeixen en la nostra salut? La genètica juga un paper important, però l'epigénetica com l'alimentació, sedentarisme, estrès, tòxics mediambientals (disruptors endocrins, metalls pesants), insomni... té un major impacte en la nostra salut, produint una inflamació de baix grau, silenciosa, que influeix en la nostra microbiota intestinal, i, per tant, en el nostre sistema immunològic.

D'aquí, les malalties causades per l'opulència i que són d'origen inflamatori (DM, HTA, Síndrome Metabòlic, Obesitat, Esteatosi hepàtica...)

En l'actualitat, la microbiota intestinal està situant-se en l'estudi d'aquestes malalties per al seu l'abordatge i tractament.

La frase famosa de "**Som el que mengem**", és real, però ara la ciència ha demostrat: "**som el que els nostres bacteris fan amb el que mengem**".

Per això, és important que els professionals sanitaris tinguin les eines necessàries per a realitzar un abordatge integral (el tipus d'alimentació, nutracéutics i eines de gestió d'estrès) en aquestes malalties cròniques, tenint en compte els factors que han influït en la seva aparició amb l'objectiu de disminuir la inflamació de baix grau, provocada per la insulinoresistència per a millorar el benestar físic i emocional dels pacients.

OBJECTIUS

Generals

- Adquirir els coneixements bàsics per l'abordatge integral en els malalties més prevalents en la consulta de malalties de l'Atenció Primària.
- Descobrir la relació que tenen la microbiota en la salut física i emocional

Específics

- Conèixer els factors epigenètics que influeixen en la salut
- Descobrir que es la microbiota i la disbiòsi intestinal
- Conèixer quin factor influeix en cada patologia crònica (HTA, DM, Dislipèmia, Obesitat) i el paper de microbiota.
- Abordar les diferents patologies més prevalents d'AP: tipus d'alimentació, suplementació (nutricèutics)
- Descobrir els tipus de dietes actuals: dieta antiinflamatòria, low carb, cetogènics, dejunis intermitents En quines patologies recomanar-ho?
- Conèixer que ens diu les etiquetes. Interpretar per educar.
- Descobrir perquè les dietes no funcionen. Abordatge de l'obesitat des de l'alimentació conscient, psiconutrició.

CONTINGUTS

1. Factors que influeixen a la nostra salut: Genètica i epigenètica
2. Quin paper té la microbiota en l'origen de les malalties cròniques ? Exemple: intestí-cervell. Disbiòsi intestinal i permeabilitat intestinal.
3. Noves mirades en l'abordatge de les malalties cròniques AP:

- HTA: factors, micronutrients a tenir en conte, microbiota. Dieta DASH. Nutracèutics. Interaccions amb medicament
- DM: Insulinoresistència, inflamació baix grau, micronutrients a tenir en compte. Criteris de RI. Símptomes RI. Paper de la microbiota. Mesures terapèutiques: alimentació, exercici, microbioteràpia. Nutracèutics.

- Dislipèmies: Teoria dels lípids. Greixos saturats bons o dolents?. L'importància del colesterol per la vida. Mites i realitats del colesterol. Estatines sí o no ?. Mesures terapèutiques: tipus d'alimentació i nutracèutics

4. Per què les dietes no funcionen ? Per què els costa a les persones baixat tant de pes ? (RELACIÓ ALTERADA AMB L'ALIMENTACIÓ)
   - Concepte a tenir en compte: diabesitat, obès metabòlicament sa, prim metabòlicament malalt.
   - Factors que influeixen en el pes.
   - Alimentació i emocions
   - Fer dieta com ens afecta
   - Quina diferència hi ha picar i fartanera?
5. Com podem abordar el trastorn d'alimentació des de la consulta? Nous enfocaments
   - Treballar el concepte no dieta
   - Compassió-acceptació
   - Autoestima, autoconfiança i autoimatge corporal
   - Mindfuleating: tipus de gana, menjar intuïtiu, sacietat-plenitud

6. Conceptes a tenir en compte per al nou abordatge: flexibilitat metabòlica i hormesi
7. Tipus de dietes actuals: antiinflamatòria, low carb, cetogènica. Ciència i evidència. Menús inclosos
8. Dejunis intermitents moda o ciència ?. Menús inclosos
9. Elaboració de diferents plans d'alimentació segons casos clínics

METODOLOGÍA

Exposició teòrica
Exercicis pràctics segons casos clínics. Lectura d'etiquetes. Exercici mindfuleating
Degustació de plats (showcooking)

DIRIGIT A

Els professionals de la salut (infermeres, metges, nutricionistes...)

DOCENT i RESPONSABLE DE L'ACTIVITAT

Elvira García Arcos. Infermera. PNIE (Psiconeuroinmunoendocrinóloga).Fundadora d'Art Cool Salud (Escola d'Alimentació iCoaching). Experta en nutrició energètica i vegana. Màster en Coaching.

HORES LECTIVES

12h

CERTIFICAT

Assistència

INTRODUCCIÓ

La síndrome metabòlica (SM) és el conjunt d'alteracions metabòliques constituït per l'obesitat de distribució central, la disminució de les concentracions del colesterol unit a les lipoproteïnes d'alta densitat (cHDL), l'elevació de les concentracions de triglicèrids, l'augment de la pressió arterial (PA) i la hiperglucèmia.

La síndrome metabòlica s'està convertint en un dels principals problemes de salut pública del segle XXI. Associat a un increment de 5 vegades en la prevalença de diabetis tipus 2 i de 2-3 vegades en la de malaltia cardiovascular (ECV)1-3, es considera que la síndrome metabòlica és un element important en l'epidèmia actual de diabetis i de ECV, de manera que s'ha convertit en un problema de salut pública important a tot el món.

L'SM es troba en la cruïlla entre la genètica i el medi ambient. Herència cultural, inactivitat física i una dolenta i excessiva alimentació han portat a la societat a engreixar. Aquesta obesitat segons estudis científics també pot estar induïda per una hiperlecitinèmia, per la qual cosa això és el punt de partida d'una síndrome que crearà un estat de resistència insulínica.

Antigament, es pensava que el teixit adipós mancava de qualsevol funció, però ja se sap amb estudis científics que és un òrgan actiu capaç de segregar múltiples substàncies inflamatòries (adipocinesi), involucrades en el manteniment del pes i en el desenvolupament de factors de risc cardiovascular; precisament en el risc cardiovascular que suposa, radica la importància d'aquesta síndrome, capaç de produir lesions endotelials i una inflamació sistèmica de baix grau o metainflamació, que la converteix en vulnerable, predisposant a l'individu a la malaltia.

Per això, és important un **abordatge integral per a disminuir l'estat inflamatori** i, per tant, millorar els problemes metabòlics derivats.

Un canvi a un estil de vida més saludable de la població, augmentant **l'exercici físic**, adoptant una **alimentació** amb menor càrrega de glicèmia, disminuint **l'estrès,** millorant la qualitat del **son** i possibles recomanacions terapèutiques ajudaran a prevenir i tractar la SM.

A més és d'especial importància, l'educació per la salut tant a la població com els professionals, en la lectura correcta de l'etiquetatge dels productes per a la recomanació i consum de productes més saludables.

OBJECTIUS

Generals

- Adquirir els coneixements bàsics per a l'abordatge integral en la Síndrome Metabòlica

Específics

- Conèixer els factors epigenètics que influeixen en la salut.
- Descobrir que influència té la microbiota i el sistema immunològic en la SM
- Conèixer les malalties que engloben la SM i el criteri diagnòstic
- Abordar de manera integral la SM: alimentació, suplementació (nutricèutics).
- Descobrir els tipus de dietes actuals: dieta antiinflamatòria, low carb, cetogènica, dejunis intermitents. Són recomanables en la SM?
- Conèixer què ens diuen les etiquetes. Interpretar per a educar.

CONTINGUTS

1. Introducció en la SM Quina importància té en la nostra salut?
2. Epidemiologia de la Síndrome Metabòlica: la pandèmia del S.XXI
3. Factors que influeixen en la SM: genètica i epigenètica.
4. Quin paper té la microbiota en l'origen del SM? Eix intestí-cervell. Disbiòsi intestinal i permeabilitat intestinal.
5. Sistema immune-Síndrome metabòlic: tot comença per una inflamació.
6. Símptomes i malalties cròniques (Obesitat-Resistència, Leptina-Resistència, Insulina, DM, hipercolesterolèmia, hipertensió). RCV
7. Criteris diagnòstics SM
8. Abordatge integral en la SM.
    - Conceptes a tenir en compte per al nou abordatge: flexibilitat metabòlica i hormesi.
    - Tipus de dietes actuals: antiinflamatòria, low carb, cetogènica. Ciència i evidència.
    - Dejunis intermitents moda o ciència?
    - Exercici físic: aeròbic i de força. Nou paradigma metabòlic.

- Altres hàbits a tenir en compte: estrès, son... Com gestionar-ho?
- Suplementació/nutracéutics més recomanada segons estudis clínics

METODOLOGÍA

Exposició teòrica.
Exercicis pràctics segons casos clínics. Lectura d'etiquetes.
Degustació de plats (showcooking).

DIRIGIT A

Els professionals de la salut (infermeres, metges, nutricionistes, PNIE)

DOCENT i RESPONSABLE DE L'ACTIVITAT

Elvira García Arcos. Infermera. Psiconeuroinmunoendocrinóloga (PNIE) Fundadora d'Art Cool Salut (Escola d'Alimentació i Coaching). Experta en nutrició energètica i vegana. Màster en Coaching.

HORES LECTIVES

8h

1.4 OBESITAT: NOUS ENFOCS DES DE LA " NO DIETA" I LA PSICONUTRICIÓ

INTRODUCCIÓ

Segons dades de l'Organització Mundial de la Salut (OMS), l'obesitat ha aconseguit proporcions epidèmiques en l'àmbit mundial. És més, s'estima que des de 1975 aquesta malaltia s'ha triplicat, tant que en 2016 va incrementar a 1900 milions d'adults i 340 milions de nens i adolescents.

L'obesitat és un problema de salut pública molt greu perquè condueix a una deterioració de la salut i un augment de la mortalitat general.

El **25% de la població a Espanya és obesa o té problemes de sobrepès**. El ritme de creixement d'aquesta malaltia, responsable de més de 100.000 morts a l'any, és ja molt semblant al dels Estats Units, el més obès del món.

Segons un estudi presentat per la **Societat Espanyola de Cardiologia**, amb dades extretes de l'estudi ENPE (Enquesta Nutricional de la Població Espanyola), la prevalença de l'obesitat i el sobrepès a Espanya és alta.

L'obesitat infantil contínua en l'edat adulta (fins al 83% dels casos) i tenen més probabilitats de patir, des de molt primerenc, malalties associades a l'obesitat com a diabetis tipus 2 o hipertensió arterial, clarament impròpies de la seva edat.

És un problema multifactorial que necessita un enfocament integral centrat en la salut i el benestar.

Per què les dietes no funcionen?

Cap dieta està dissenyada per a ser seguida per sempre, especialment aquelles amb mesures dràstiques. Les dietes solen ser estratègies centrades en solucions més que tractaments per al manteniment d'una salut òptima.

Per això, en el seu abordatge s'ha de tenir en compte molts aspectes tant físics com psicològics del pacient (hàbits alimentaris, ritmes circadiaris, trastorns psicològics, exercici físic, microbiota, la relació amb el menjar, distorsió i/o insatisfacció corporal, baixa autoestima, fartaneres...)

El Mindful Eating o alimentació conscient, t'ajuda a identificar **els senyals que el nostre cos ens envia**: menjar quan tenim gana, i deixar de menjar quan ja estem plens. Perquè molts dels problemes de pes es redueixen al fet que mengem tot i que no tenim gana.

Menjar sense distraccions (i això inclou el mòbil, la tauleta, l'ordinador o la televisió) per a saber quan el nostre cos ens diu que no necessita més menjar. **Menjar quan tenim gana**, però saber quan hem de parar pot marcar la diferència entre una alimentació saludable i ser esclaus d'una dieta.

OBJECTIUS

Generals

- Adquirir els coneixements bàsics per a l'abordatge integral en l'obesitat.

Específics

- Descobrir per què les dietes no funcionen.
- Adquirir els coneixements sobre l'alimentació conscient, psiconutrició

CONTINGUTS

1. Factors que influeixen en la nostra salut: genètica i epigenètica
2. Quin paper té la microbiota en l'obesitat?
3. Per què les dietes no funcionen? Per què els costa tant a les persones baixar de pes? (RELACIÓ ALTERADA AMB L'ALIMENTACIÓ)
   - Conceptes a tenir en compte: diabesitat, obès metabòlicament sa, prim metabòlicament malalt factor que influeixen en el pes
   - Factors que influeixen al pes
   - Alimentació i emocions
   - Fer dieta com ens afecta
   - Quina diferència hi ha entre picotejos i fartaneres?
4. Com podem abordar el trastorn d'alimentació des de la consulta?: Nous enfocaments. Conceptes a tenir en compte: diabesitat, obès metabòlicament sa, prim metabòlicament malalt, factors que influeixen en el pes
   - Treballant el concepte no dieta
   - Compassió-acceptació
   - Autoestima, autoconfiança i autoimatge corporal
   - Mindfuleating: tipus de fam, menjar intuïtiu, sacietat-plenitud
   - Pràctiques de mindfulness per a menjar conscient

- Elaboració de diferents plans d'alimentació segons les recomanacions més adequades en un cas clínic

METODOLOGÍA

Exposició teòrica
Exercicis pràctics segons casos clínics. Exercici mindfuleating
Degustació de plats (showcooking)

DIRIGIT A

Als professionals sanitaris d'Atenció Primària i Ginecologia (ASSIR)

DOCENT i RESPONSABLE DE L'ACTIVITAT

Elvira García Arcos. Infermera. PNIE (Psiconeuroinmunoendocrinóloga). Fundadora d'Art Cool Salut (Escola d'Alimentació i Coaching). Experta en nutrició energètica, vegana. Màster en Coaching.

HORES LECTIVES

6h

CERTIFICAT

Assistència

1.5 FIBROMIÀLGIA I SÍNDROME DE LA FATIGA CRÒNICA: CONTEXT INFLAMATORI I ALIMENTACIÓ

INTRODUCCIÓ

La **Fibromiàlgia** es caracteritza per dolor crònic generalitzat i a la pressió en punts específics. El dolor s'assembla a l'originat en les articulacions, però no és una malaltia articular. Afecta el 2% de la població, més a les dones (nou vegades més que als homes), i sol aparèixer a partir dels 30-40 anys. A més està associat a un rang de símptomes entre els quals s'inclouen la fatiga crònica, la migranya, els trastorns del son, dèrmics i cognitius així com alteracions digestives incloent la síndrome d'intestí irritable (S.I.I). Entre 28-59% dels pacients amb fibromiàlgia tenen S.I.I i el 32-77% dels pacients amb S.I.I. tenen fibromiàlgia associada.

La **fatiga crònica** és cansament, fatiga, pèrdua de força o energia. És una situació de cansament crònic que dura més de 6 meses i redueix més del 50% la capacitat de realitzar les labors habituals. L'astènia que dura més d'un mes és fatiga i si més de sis és fatiga crònica.

En la consulta d'Atenció Primària (AP) són motius d'hiperfreqüentació en el qual a vegades es dona solució al símptoma, però a vegades no aconseguim resoldre la causa del problema i/o trastorn podent provocar la cronificació dels símptomes.

En la fatiga crònica la seva causa pot ser orgànica o psíquica. Causes orgàniques: infeccions (moltes virasis tenen astènia: es parla del virus de Epstein Barr i l'herpes 6) o alteracions lleus de la immunitat (l'estrès mantingut les afavoreix), immunes (disminució de la immunitat cel·lular), oncològiques (el tumor allibera citocines que produeixen cansament), neuromusculars (alteracions en la perfusió cerebral, o hiperactivitat en el tàlem), endocrines (hipo activitat de l'eix hipòfisi- suprarenal).

Però en totes dues patologies comparteixen símptomes de la síndrome d'hipersensibilitat central o la síndrome d'histaminosi crònica (SHC).

La **histamina** és una molècula derivada d'un aminoàcid essencial, la histidina, amb múltiples funcions fisiològiques. Participa en la regulació de la circulació local, en la contracció i relaxació de la musculatura llisa i els vasos sanguinis, en la secreció de l'àcid clorhídric en l'estómac, en les respostes d'hipersensibilitat immediata, en els processos al.lèrgics, en els inflamatoris com a part d'una resposta immune a patògens externs, en la cicatrització dels teixits i també s'ha identificat la seva actuació com a neurotransmissor del sistema nerviós central. Per tant, veient totes les funcions que desenvolupa, imprescindibles per al bon funcionament de molts processos metabòlics, no sorprèn que la histamina

també es trobi en quantitats més o menys importants en una gran varietat d'aliments, tant d'origen animal com vegetal, encara que aquesta no tingui cap funció, a diferència de la histamina endògena.

El problema amb la histamina ve quan tenim un excés en el nostre organisme, ja sigui perquè:

- **Existeix una incapacitat de metabolització per part del fetge**, o ben a causa d'alguna **malformació genètica** o bé perquè estigui bloquejat, saturat o tingui massa treball d'eliminació de substàncies, hormones, toxines, etcètera.
- **Hi ha una baixa activitat del principal enzim encarregat de metabolitzar la histamina** ingerida en els aliments, la Diamino Oxidasa o DAO, que es troba majoritàriament en la mucosa intestinal. Pel que hi ha factors que faciliten la disminució de l'enzim: **algunes malalties inflamatòries intestinals** (malaltia de Crohn, colitis ulcerosa) i a més el **consum de medicaments** (analgèsics, antidepressius, antireumàtics, antiarrítmics, antihistamínics i mucolítics).

Per aquest motiu, és important una bona valoració integral dels diferents símptomes i/o patologies del pacient (abans descrits) per a realitzar un diagnòstic clínic amb proves analítiques i un tractament amb una **dieta baixa en histamina** i en altres amines que també afavoreixen la seva acumulació, ja que **és el pilar bàsic per al maneig d'aquests pacients.**

OBJECTIUS

Generals

- Adquirir els coneixements bàsics sobre fibromialgia i la fatiga crònica
- Aprendre el abordatge clínic i el tractament clau de la histaminosi per millorar el problema de salut d'aquests pacients

Específics

- Identificar els símptomes i els problemes que apareixen per un excés d'histamina
- Tornar consciència d'aquests símptomes i relacionar-los per a realitzar un diagnòstic correcte
- Conèixer l'alimentació i la dieta baixa en histamina com pilar bàsic del tractament
- Saber els diferents suplements que es poden recomanar per millorar l'evolució del pacient

Aplicar els coneixements adquirits per resoldre els casos que ens trobem en la consulta d'AP

CONTINGUTS

1. Fibromiàlgia i Fatiga crònica: causes i diagnòstic
2. Síndrome de histaminosi crònica (SHC)
3. Que és l'histamina i dèficit de la DAO?
4. Com es pot diagnosticar la histaminosi ?
5. Quins son els pilars bàsics del tractament ?
6. Abordatge: Casos clínics
7. Showcooking: preparació diferents plats baixos en histamina

METODOLOGÍA

Exposició teòrica
Casos pràctics i "showcooking" d'alguns plats baixos en histamina

DIRIGIT A

A tots els professionals de salut d'Atenció Primària (Metges i Infermeres)

DOCENTS

Elvira García Arcos, Infermera. PNIE. Experta en nutrició. Fundadora d'Art Cool Salut (Escola d'Alimentació i Coaching). Experta en nutrició energètica, vegana. Màster en Coaching.

Docent col·laborador pendent de confirmació

HORES LECTIVES

6h

CERTIFICAT

Assistència

RESPONSABLE DE L'ACTIVITAT

Elvira García Arcos. Enfermera. PNIE. Experta en nutrición. Fundadora de Art Cool Salud (Escuela de Alimentación y Coaching)

2

MÒDUL

PROBLEMES DIGESTIUS

ART COOL SALUD

Escuela de Alimentación y Coaching Integral

INTRODUCCIÓ

La microbiota intestinal està composta per una gran varietat de ceps de multitud de famílies de bacteris —es creu que almenys un miler— i altres microorganismes, amb els seus corresponents gens i metabòlits, que estableixen una relació simbiòtica, de suport mutu, amb l'hoste. Encara que els éssers humans compartim bona part d'aquests tipus de microorganismes, **cadascun de nosaltres alberga una combinació única**, tant quantitativament com qualitativament. Quan aquesta combinació es veu alterada, fonamentalment per la mala alimentació, l'abús o el mal ús d'antibiòtics, l'estrès, el sedentarisme, els hàbits tòxics i la contaminació mediambiental, es produeixen canvis en la composició de la microbiota, empobrint-la, per la qual cosa es trenca l'equilibri i la comunitat microbiana comença a atacar al seu hoste, emmalaltint-lo. Aquest fenomen es coneix com a **disbiòsi**.

L'estil de vida actual està produint el que podríem dir una "epidèmia de disbiòsi", ja que cada vegada són més les persones que es queixen de malestar intestinal, distensió abdominal, gasos, diarrea i/o restrenyiment, halitosis, cansament, infecció per l'Helicobacter pylori, intoleràncies alimentàries, celiaquia, còlon irritable, quan venen a la consulta del professional sanitari. A més, si la microbiota es troba alterada, la **salut metabòlica** i **immunològica** també empitjorarà. L'elevada freqüència de trastorns digestius altera de manera important la qualitat de vida de les persones que els pateixen, afecten el seu rendiment laboral i comporten un consum considerat de recursos sanitaris.

Els hàbits juguen un paper fonamental tant en la prevenció com en el transcurs del tractament, ja que existeix una àmplia evidència científica demostrant com **l'alimentació i els hàbits de vida** resulten essencials perquè existeixi un correcte equilibri en la microbiota intestinal.

"L'estil de vida i l'alimentació són claus per a evitar i combatre la disbiòsi intestinal"

Per aquests motius, el professional sanitari té un paper important en la detecció, valoració, diagnòstic i tractament segons la causa. Per la qual cosa és clau la seva actualització en les noves orientacions a aquests problemes de salut tan freqüents, per a realitzar un tractament integratiu i millorar la qualitat de vida d'aquests pacients.

OBJECTIUS

Generals

- Adquirir coneixements per un abordatge integral a la persona amb els problemes digestius més freqüents que acudeixen a la consulta d'Atenció Primària

Específics

- Conèixer que és la microbiota intestinal
- Conèixer la relació que té el desequilibri de la microbiota intestinal (disbiòsi) amb els problemes digestius més comuns a la població
- Realitzar les recomanacions dietètiques per als diferents problemes digestius més comuns (gasos, restrenyiment, distensió abdominal, ardors, còlon irritable, Helicobàcter pylori...).
- Gestionar les emocions i l'estrès per tenir unes digestions felices
- Saber quina suplementació es pot recomanar en cada cas ("nutracéutics")
- Recomanar diferents hàbits que poden millorar la salut digestiva
- Elaborar un pla d'abordatge i d'alimentació segon un cas clínic

CONTINGUTS

1. Problemes digestius més freqüents en la consulta d'Atenció Primària
2. Quines son els causes
3. Microbiota intestinal
4. Disbiòsi i problema digestiu (dispèpsia, síndrome de intestí irritable, SIBO malaltia inflamatòria intestinal (EII), infecció per l'Helicobacter pylori, celiaquia, SIBO)
5. Diagnòstic i tractament integral
6. Analitza la teva salut segons el tipus de femta. Escala Bristol
7. Intolerància digestiva (diagnòstic i alimentació)
8. Alimentació i ferments !
9. Diferents tipus de dietes per als problemes digestius: FODMAPS, antiinflamatòria, antihistamínica
10. Quin tipus de suplements naturals ("nutracèutics") inclús probiòtics es poden recomanar ?

11. Per què les emocions tenen relació amb els problemes digestius ? La importància de la gestió emocional
12. Hàbits per millorar la salut digestiva.
13. Elaboració de diferents menús segons casos clínics

METODOLOGÍA

Exposició teòrica
Pràctica: "Showcooking" per preparar un menú saludable segons cas clínic

DIRIGIT A

Als professionals sanitaris d'Atenció Primària (infermeres, metges...)

DOCENT i RESPONSABLE DE L'ACTIVITAT

Elvira García Arcos. Infermera. PNIE (Psiconeuroinmunoendocrinòloga).Fundadora d'Art Cool Salud (Escola d'Alimentació i Coaching). Experta en nutrició energètica i vegana. Màster en Coaching.

HORES LECTIVES

15h

CERTIFICAT

Assistència i coneixements

3

MÒDUL

MALALTIES AUTOIMMUNES

ART COOL SALUD
Escuela de Alimentación y Coaching Integral

INTRODUCCIÓ

La patologia tiroïdal és un trastorn molt comú en la consulta d'Atenció Primària (AP) i la prescripció d'Eutirox està dins de la llista dels 10 medicaments més venuts a Espanya.

Al voltant del 10-11% de la població al nostre país sofreix alternacions de les tiroides, però gairebé la meitat no ho sap, per la qual cosa és una malaltia **infra diagnosticada** segons dades de la Societat Espanyola d'Endocrinologia i Nutrició (SEEN).

L'hipotiroïdisme, definit com la malaltia provocada per la disminució de les hormones tiroïdals i dels seus efectes a nivell tissular, és una de les patologies endocrines més freqüents. És una patologia d'alta prevalença en el món, a Espanya prop d'un milió de persones pateixen hipotiroïdisme estimant-se una prevalença del 9,1% en el qual afecta el 2% de les dones adultes, mentre que tan sols el 0,1/0,2% dels homes es veuen afectats. A més, la incidència sol augmentar amb l'edat.

La tiroïditis d'Hashimoto ve afectant 0,35% en dones i un 0,08% en homes.

L'hipertiroïdisme, definit com la malaltia provocada per l'excés de producció d'hormones tiroïdals. La seva prevalença suposa el 0,8% de població espanyola.

D'altra banda, i segons les dades extretes d'una enquesta realitzada per l'Associació Espanyola de Càncer de Tiroides AECAT, prop del 37% de la població desconeix completament la funció de les tiroides i els símptomes si aquesta es veu afectada, i el 54% afirma saber molt poc sobre aquest tema.

Les manifestacions clíniques són inespecífiques i d'instauració lenta, per la qual cosa és freqüent que el diagnòstic sigui casual. **La sospita clínica en la consulta d'AP és fonamental per al diagnòstic.**

Però s'ha de tenir en compte, no sols la prescripció del tractament per al seu abordatge sinó també l'etiopatogènia possible de la malaltia.

Actualment, els **factors implicats** en les possibles causes d'alteració de l'hormona tiroïdal (TH):

- Factors genètics
- SIBO, disbiòsi i permeabilitat intestinal
- Factors infecciosos

- Intoxicació de metalls pesants i altres substàncies
- Dèficit de vitamina D
- Malaltia celíaca/Intolerància al gluten
- Excés d'iode i/o baix rati de seleni/iodo
- Factors hormonals
- Estrès i factors emocionals
- Medicaments.

Així per a desenvolupar una patologia autoimmune existirien **3 factors implicats**:

- Sistema immune genèticament alterat
- Un antigen o antígens capaços de reaccionar contra el sistema immune associat a les mucoses
- Una permeabilitat intestinal que facilita l'entrada d'aquests antígens a la circulació sistèmica

Per això, és important l'actualització de l'abordatge dels problemes tiroïdals entre els professionals sanitaris per a realitzar un tractament multidisciplinari no solament basat en la prescripció farmacològica, sinó en un tractament integral (nutrició, gestió emocional, micronutrició, permeabilitat intestinal, immunitat, exercici físic, descans...)

OBJECTIUS

Generals

- Adquirir els coneixements sobre els nous estudis sobre el maneig del pacient amb problemes tiroïdals

Específics

- Conèixer el funcionament de l' hormona tiroidea i els factors associats en la seva alteració
- Identificar els signes i símptomes dels problemes tiroïdals i relacionar-los per a realitzar un diagnòstic correcte.
- Aplicar les proves complementàries per al diagnòstic
- Descobrir la importància de la micronutricion /nutrició en el tractament per als problemes de tiroides
- Saber els diferents tractaments que es poden recomanar per a millorar l'evolució del pacient.
- Aplicar els coneixements adquirits per a resoldre els casos que ens trobem en la consulta d'AP

CONTINGUTS

1. Funcionament fisiològic de la (TH) i factors etiopatogènics
2. Paper del sistema immune-microbiota en el desenvolupament de la patologia tiroïdal
3. Tipus d'alteracions tiroïdals (hipotiroïdisme, hipertiroïdisme...)
4. Simptomatologia /Manifestacions clíniques
5. Proves complementàries i rellevància en els paràmetres en el mesurament de la funció tiroïdal. Diagnòstic
6. Recomanacions alimentàries (soia sí o no?; aliments bociogens) i micronutrició per al tractament dels diferents problemes tiroïdals.
7. Hàbits saludables a tenir en compte per al seu abordatge

METODOLOGÍA

Exposició teòrica

Casos pràctics i "showcooking" d'alguns plats per a millorar la funció tiroïdal

DIRIGIT A

A tots els professionals de la salut d'Atenció Primària (Metges i Infermeres)

DOCENTS

Elvira García Arcos. Infermera. PNIE (Psiconeuroinmunoendocrinóloga). Fundadora d'Art Cool Salut (Escola d'Alimentació i Coaching). Experta en nutrició energètica, vegana. Màster en Coaching.

Docent col·laborador pendent de confirmar

HORES LECTIVES

6-8h

CERTIFICAT

Assistència

DOCENT i RESPONSABLE DE L'ACTIVITAT

Elvira García Arcos. Infermera. PNIE (Psiconeuroinmunoendocrinòloga). Fundadora d'Art Cool Salut (Escola d'Alimentació i Coaching).

INTRODUCCIÓ

En les **consultes d'Atenció Primària (AP) i l'atenció especialitzada cada vegada són més els pacients que són diagnosticats de diferents patologies autoimmunes**: lupus, diabetis tipus 1, psoriasi, artritis reumatoïde, malaltia de graves, esclerosi múltiple, hipotiroïdisme, esclerosi multiple , malaltia de Crohn, colitis ulcerosa... sense saber exactament les causes i el seu difícil abordatge per la complexitat dels símptomes.

El detonant comú d'aquestes malalties és que el cos no sap diferenciar entre teixit propi i invasors externs. En un cos sa, el sistema immune hauria d'encarregar-se de protegir-lo d'aquests atacants, no obstant això, en canvi, ataca proteïnes, teixits i cèl·lules pròpies. Segons el tipus d'autoimmunitat, els uns o els altres: en l'hipotiroïdisme ataca el teixit de la glàndula tiroides; en Crohn, el tracte gastrointestinal, o en l'esclerosi múltiple, per exemple, els revestiments que hi ha al voltant els nervis, entre altres.

Pel que fa a les possibilitats de desenvolupar una malaltia d'aquest tipus, **la genètica** sol tenir un paper molt important. No obstant això, **hi ha una sèrie de factors que influiran, com la dieta, les emocions, l'entorn i l'estil de vida.**

Actualment, s'han publicat estudis en els quals la microbiota intestinal té un paper important en les malalties autoimmunes, ja que, regula la resposta immunitària de l'organisme. Si hi ha un desequilibri en la flora intestinal existeix més risc de tenir permeabilitat intestinal, pel que això permet que unes certes partícules no desitjables travessin la barrera provoquin irritació i inflamació i una resposta autoimmune contra les nostres pròpies cèl·lules.

Per aquest motiu és important tenir en compte en la valoració integral del pacient amb malaltia autoimmune com està la seva flora intestinal per a poder millorar la seva simptomatologia.

Per a l'abordatge d'aquests pacients, s'ha elaborat **el protocol d'autoimmune** (AIP) és un mètode pal·liatiu molt eficaç en casos de brots o de malalties autoimmunes, ja que ajuda a reduir els símptomes i malestars en general. El seu objectiu principal és ajuda al sistema immune, millorar l'estat del sistema digestiu, reajustar les hormones i reduir la inflamació dels intestins a través de la dieta -eliminant els aliments que inflamen més- i l'estil de vida, per a donar al cos l'oportunitat de trobar-se millor. A més de la dieta d'eliminació, el protocol impulsa a alimentar-se amb aliments molt densos nutricionalment i a prescindir d'uns altres que, malgrat poder tenir beneficis potencials en un cos sa, poden suscitar inflamació en un que no ho estigui. Aquest protocol es divideix bàsicament en dues fases: la d'eliminació i la de reintroducció.

Penso que és fonamental que els professionals de salut coneguin aquest protocol i les noves tendències sobre l'abordatge dels pacients amb malalties autoimmunes per a millorar la seva salut i benestar.

OBJECTIUS

Generals

- Adquirir els coneixements sobre els nous estudis sobre el maneig del pacient amb malaltia autoimmune

Específics

- Conèixer el protocol autoimmune com a pilar bàsic del tractament.
- Saber els diferents suplements que es poden recomanar per a millorar l'evolució del pacient.
- Aplicar els coneixements adquirits per a resoldre els casos que ens trobem en la consulta d'Atenció Primària

CONTINGUTS

1. Microbiota intestinal i malaltia autoimmune
2. Protocol d'autoimmune (AIP)
3. Alimentació antiinflamatòria
4. Quins són els pilars bàsics del tractament?
5. Abordatge: Casos clínics
6. Showcooking: preparació diferents plats basats en AIP

METODOLOGÍA

Exposició teòrica
Casos pràctics i "showcooking" d'alguns plats basats en AIP

DIRIGIT A

Tots els professionals de la salut en Atenció Primària (metges, infermeres, nutricionistes...)

DOCENT i RESPONSABLE DE L'ACTIVITAT

Elvira García Arcos. Infermera. PNIE (Psiconeuroinmunoendocrinòloga) Fundadora d'Art Cool Salut (Escola d'Alimentació i Coaching). Experta en nutrició energètica, vegana. Màster en Coaching.

HORES LECTIVES

4h

CERTIFICAT

Assistència

INTRODUCCIÓ

La malaltia celíaca (ME) és una malaltia crònica i autoimmune, de caràcter multisistèmic, provocada per la ingesta de gluten i altres proteïnes afins que afecta persones genèticament predisposades i provoca una reacció exagerada del sistema immunitari.

La prevalença dels països occidentals se situa entorn de l'1% de la població, no obstant això, les millores en les eines diagnòstiques i els exàmens cada vegada més rigorosos suggereixen que la seva prevalença podria ser més elevada. En el cas d'Espanya, la prevalença oscil·la entre 1/71 en la població infantil i 1/357 en la població adulta, podent-se estimar entre un 75-85% no estan diagnosticats.

A més, diversos estudis proposen que la ME sense simptomatologia clàssica és més alta. Per això, es considera que l'epidemiologia de la ME té les característiques d'un iceberg, ja que aquesta prevalença pot ser molt major a causa de l'important percentatge de casos que romanen sense diagnòstic.

En l'etiopatogènia de la celiaquia s'ha de tenir en compte els factors ambientals, genètics, immunològics i la microbiota.

És molt important que els professionals sanitaris sàpiguen identificar les manifestacions clíniques (digestives i extradigestives) tant en els nens com en els adults, ja que no tenir-ho clar pot retardar el diagnòstic del pacient.

A més existeixen malalties associades a la celiaquia que s'han de tenir present: infertilitat, hipotirodisme d'Hashimoto, diabetis tipus 1, psoriasi, dermatitis herpetiforme, vitiligen, neuropatia, fatiga crònica, fibromiàlgia, malaltia de Crohn, síndrome de l'intestí irritable, ansietat, depressió, autisme, demències, migranyes... per al seu diagnòstic.

La història clínica i l'examen físic són les pedres angulars per a orientar el diagnòstic en l'àmbit de l'Atenció Primària (AP). Aquest ha de sustentar-se en el coneixement dels diferents patrons de presentació de la malaltia, a més de la pertinença a grups de risc en funció de cada pacient. L'índex de sospita clínica per a la MC continua sent baix, especialment en la població adulta. La presentació clàssica en forma de diarrea crònica amb clínica de malabsorció és inusual, sent més freqüent la presència de símptomes poc específics.

Avui dia, pot arribar-se al diagnòstic de la MC mitjançant dades clíniques, controls serològics, genètics i histològics. Finalment, s'ha d'observar la resposta del pacient davant una alimentació sense gluten, amb la finalitat de confirmar totalment el diagnòstic.

Per això l'actualització en l'abordatge de la celiaquia en l'AP és necessària per a la detecció precoç i relacionar-la amb les diferents patologies associades i així realitzar el tractament integral adequat.

OBJECTIUS

Generals

- Adquirir els coneixements sobre els nous abordatges sobre el maneig del pacient amb celiaquia

Específics

- Diferenciar entre celiaquia i Sensibilitat al Gluten No Celíaca
- Descobrir quins són els factors que influeixen en el seu desenvolupament
- Identificar els signes i símptomes digestius i extradigestius en nens i adults i relacionar-los per a realitzar un diagnòstic correcte.
- Descobrir les malalties associades a la celiaquia
- Aplicar els coneixements adquirits per a resoldre els casos que ens trobem en la consulta d'Atenció Primària

CONTINGUTS

1. Celiaquia o Sensibilitat al Gluten No Celíaca? Diferències
2. Etiopatogènia i manifestacions clíniques (digestives i extradigestives) en els nens i adults
3. Paper del sistema immune-microbiota en el desenvolupament de la celiaquia
4. Malalties associades a la celiaquia
5. Com es diagnostica la celiaquia?
6. A vegades la dieta sense gluten no és suficient Per què?
7. Recomanacions nutricionals, nutricèutics i probiòtics segons l'evidència
8. Casos clínics

METODOLOGÍA

Exposició teòrica
Casos pràctics i “showcooking” d'alguns plats per a millorar la funció tiroïdal

DIRIGIT A

A tots els professionals de salut d'Atenció Primària (mèdics, infermeres, nutricionistes i altres)

DOCENT i RESPONSABLE DE L'ACTIVITAT

Elvira García Arcos. Infermera. PNIE (Psiconeuroinmunoendocrinòloga) Fundadora d'Art Cool Salut (Escola d'Alimentació i Coaching). Experta en nutrició energètica, vegana. Màster en Coaching.

HORES LECTIVES

6h

CERTIFICAT

Assistència i aprofitament

4

MÒDUL

SALUT I HORMONAL I TRASTORNS GINECOLÒGICS

ART COOL SALUD
Escuela de Alimentación y Coaching Integral

INTRODUCCIÓ

El cicle hormonal és un indicador de salut en l'edat fèrtil. Els cicles normals duren entre 28 a 35 dies, però hi ha dones que els cicles són més curts o més llargs i la durada normal del sagnat és de 3 a 5 dies.

A més la menstruació NO ha de fer mal!

En moltes ocasions els professionals normalitzen el dolor, quan no ha de ser així. És important identificar els signes i símptomes que poden alertar que existeix un desequilibri hormonal (dolor, cicles irregulars, sagnats abundants i amb molts coàguls, síndrome premenstrual...) per a recuperar el correcte funcionament i la regulació de l'organisme.

L'alimentació és un factor clau per a mantenir equilibrada les hormones durant el cicle, a més mantenir uns bons hàbits saludables (l'exercici, la son, la gestió emocional...) també ajuda a la salut hormonal.

Un altre aspecte a tenir en compte, és **la microbiota intestinal**, ja que controla els estròGens que circulen en l'estroboloma (bacteris dedicats a mantenir l'equilibri estrogenic) i aquests estròGens circulants, al seu torn, ajuden a conformar la microbiota vaginal i dirigeixen la salut del sistema reproductiu. La microbiota intestinal i la vaginal es relacionen amb una àmplia gamma de trastorns i graus de malaltia que afecten la dona durant la seva vida.

La **menopausa** és una etapa de la salut de la dona que també comporta alteracions en la microbiota intestinal i vaginal, a més sofreixen canvis hormonals que tenen efecte tant en l'àmbit fisiològic com físic i/o psicològic que poden afectar el seu dia a dia i/o el seu estat de salut.

A nivell dietètic es poden tenir en consideració alguns aspectes que ajudin a millorar la seva salut i benestar a partir de la menopausa. Les recomanacions nutricionals van dirigides a tractar els símptomes, però també cal destacar que a partir d'uns **bons hàbits d'alimentació, exercici i salut previs a la menopausa** ajudaran des d'un inici i poden evitar l'aparició d'alguns d'ells. Per això, és important menjar saludable de manera habitual i procurar tenir un bon estil de vida.

OBJECTIUS

Generals

- Adquirir coneixements per a un abordatge integral en la salut hormonal de la dona en la consulta d'Atenció Primària.

Específics

- Conèixer la relació que té l'intestí "segon cervell" amb el sistema hormonal.
- Comprendre el funcionament del sistema hormonal i els seus desajustaments
- Descobrir la importància de consumir una alimentació ecològica i proximitat per a evitar els disruptors endocrins i la seva alteració en el sistema hormonal
- Realitzar les recomanacions dietètiques en el cicle menstrual i menopausa
- Elaborar un pla d'abordatge i d'alimentació segons un cas clínic.

CONTINGUTS

1. Com ens afecten les hormones en la dona?
2. Síntesi d'Hormones Sexuals: Estròdens i andròdens, producció i funcions
3. Quina relació tenen els estròdens amb l'intestí i la Síndrome de l'Intestí irritable? Hormones i microbiota intestinal
4. Fisiologia del cicle menstrual i fases. Recomanacions dietètiques
5. Metabolisme i cicle menstrual
6. Quins símptomes presenta la persona quan hi ha un dèficit o un excés d'andròdens o estròdens?
7. Menopausa: fisiopatologia i estratègies nutricionals
8. Què són els disruptors endocrins i com afecten la nostra salut hormonal?

METODOLOGÍA

Exposició teòrica
"Showcooking" per a preparar un menú saludable segons cas clínic

DIRIGIT A

Als professionals sanitaris d'Atenció Primària i Ginecologia (ASSIR)

DOCENT i RESPONSABLE DE L'ACTIVITAT

Elvira García Arcos. Infermera. PNIE (Psiconeuroinmunoendocrinóloga). Fundadora d'Art Cool Salut (Escola d'Alimentació i Coaching). Experta en nutrició energètica, vegana. Màster en Coaching.

HORES LECTIVES

6h

CERTIFICAT

Assistència

4.2 ABORDATGE INTEGRAL EN ELS TRASTORNS HORMONALS EN LES DONES: INFLAMACIÓ I ALIMENTACIÓ

INTRODUCCIÓ

Els trastorns hormonals en les dones són cada cop més freqüents en les consultes d'Atenció Primària (AP) i Ginecologia. Els trastorns esterogènics: **Dismenorrea, Síndrome Premenstrual, Miomes, Endometriosi**. Els trastorns androgènics com la **Síndrome d'Ovari Poliquístic** tots ells ocupen un alt percentatge en les consultes sent un motiu d'hiperfreqüentació en el sistema sanitari.

L'endometriosi és una malaltia crònica inflamatòria caracteritzada per presentar extrauterinament teixit de forma i tipologia similar a l'endometri. S'estima que la pateixen entre el 5-15% de les dones fèrtils entre 15 i 50 anys i és menys freqüent en majors de 44 anys. És la causa més habitual de dismenorrea secundària.

La dismenorrea és un dolor uterí tipus còlic en dies previs o durant la menstruació, sol intensificar-se l'endemà de començar a menstruar i prolongar-se 2-3 dies. És el símptoma ginecològic més comú i afecta del 50% al 90% de les dones i un 71,1% % de les dones < 25 anys sofreixen dismenorrea. Aquest trastorn pot alterar seriosament la vida de les afectades, amb baixes laborals, absentisme escolar i retraïment social.

La síndrome premenstrual (SPM) és un conjunt de símptomes físics i psicològics que apareixen en la fase lútia i solen cessar en començar la menstruació, excepte en perimenopáusiques, que mantenen els símptomes després. La seva prevalença s'estima en el 20-50% de les dones en edat fèrtil.

La Síndrome Ovari Poliquístico (SOP) és el més comú de les endocrinopaties en dones. Afecta aproximadament del 4-8% de les dones en edat reproductiva. El SOP és la causa més freqüent d'hiperandrogenisme, que pot provocar l'aparició d'hirsutisme, acne, trastorns menstruals, quists en els ovaris i infertilitat. A més, s'acompanya d'alteracions metabòliques: hiperinsulinèmia, resistència a la insulina, dislipèmia i obesitat...

Tots aquests desordenis hormonals tenen un denominador comú INFLAMACIÓ.

És important gestionar aquesta inflamació tenint en compte els diferents factors que poden influir en el desequilibri hormonal (alimentació, microbiota, detoxificació hepàtica, disruptors endocrins)

Si mantenim equilibrats aquests factors, molts dels símptomes i problemes ginecològics podran desaparèixer, millorant la salut hormonal en la dona.

Per la qual cosa és rellevant l'actualització dels professionals sanitaris en l'abordatge integral d'aquests trastorns per a disminuir la hiperfreqüentació i millorar la qualitat de vida de les pacients.

Per la qual cosa és important l'actualització dels professionals sanitaris en l'abordatge integral d'aquests trastorns per a disminuir la hiperfreqüentació i millorar la qualitat de vida de les pacients.

OBJECTIUS

Generals

- Adquirir coneixements per a un abordatge integral en els trastorns ginecològics més freqüents en la consulta d'AP

Específics

- Adquirir coneixements sobre l'Eix Hipotàlem - Pituïtària –Gonadal i Neuro Endocrí i la seva relació amb el Cicle Menstrual.
- Comprendre el funcionament del sistema hormonal i els seus desajustaments
- Conèixer que mecanismes d'acció subjauen a la Síndrome premenstrual (SPM), Dismenorrea, Endometriosi, SOP i com intervenir en ells
- Descobrir que altres processos inflamatoris subjauen als desordres hormonals.
- Ser capaç de plantejar intervencions terapèutiques des de l'alimentació, estil de vida i la suplementació específica.

CONTINGUTS

1. Introducció als diferents Eixos Neuroendocrins i l'Eix Hipotàlem-Hipòfisi-Gònades (HPG) i la seva relació amb el cicle menstrual
2. Cicle hormonal i fases del cicle
3. Desordres androgènics: SOP. Factors: resistència insulina; estrès oxidatiu; disrupció circadiària
4. Desordres estrogènics: Endometriosi; SPM; Dismenorrea, Miomes

5. Paper dels estròGens en cicle menstrual i el seu excés (disruptors endocrins i modulació d'aromatasa)
6. Quina relació tenen els estròGens amb l'intestí i la Síndrome de l'Intestí Irritable? Microbiota intestinal
7. Dèficit de Progesterona.
8. Detoxificació hepàtica i la influència en els desordres hormonals
9. Què són els disruptors endocrins i com afecten la nostra salut hormonal?
10. Alimentació, suplementació i hàbits per a l'equilibri hormonal

METODOLOGÍA

Exposició teòrica
Casos pràctics i "showcooking" 'alguns plats per a millorar la funció tiroidea

DIRIGIT A

A tots els professionals de salut d'Atenció Primària i Ginecologia (ASSIR)

DOCENTS

Elvira García Arcos. Enfermera. PNIE (Psiconeuroinmunoendocrinóloga). Fundadora de Art Cool Salud (Escuela de Alimentación y Coaching). Experta en nutrición energética, vegana. Máster en Coaching.
Docent col·laborador pendent de confirmar

HORES LECTIVES

8h a 10h

CERTIFICAT

Assistència

RESPONSABLE DE L'ACTIVITAT

Elvira García Arcos. Enfermera. PNIE (Psiconeuroinmunoendocrinóloga). Fundadora de Art Cool Salud (Escuela de Alimentación y Coaching).

INTRODUCCIÓ

La **infecció per candidiasi és una de les patologies més ateses en l'atenció primària** i en alguns serveis hospitalaris. La seva prevalença és difícil de determinar pel fet que el diagnòstic i tractament sovint es basen en els símptomes localitzats en una determinada regió.

Els símptomes de la candidiasi són molts i poden ser molt variats. És molt important saber per què la candidiasi pot produir aquests símptomes per a entendre millor aquest desequilibri. Moltes persones amb candidiasis són tractades com a pacients hipocondríacs, deprimits i/o ansiosos, en tractament amb ansiolítics. Part d'això, és pel fet que, normalment, la candidiasi es relaciona únicament als símptomes propis i localitzats que crea la infecció.

La forma més fàcil de saber que la tenim és quan sofrim picors vaginals i el ginecòleg la diagnostica a través d'una citologia. No obstant això, existeix candidiasi sense tenir aquest símptoma; és com quan ens trobem desanimats, amb problemes digestius, amb el sistema immune afeblit i algun desequilibri hormonal o dèficit mineral i no sabem que pot ser que la causa de tot això sigui la candidiasi. Podem estar aparentment sans, encara que sabem que no estem del tot bé, ja que tenim símptomes que potser no encaixen en cap patologia, però que són molt molestos i recurrents.

La **candidiasi pot tenir el seu origen en els intestins**, ja que l'última part del sistema digestiu es troba la màxima concentració de microbiota del cos, i és un lloc que té una relació realment estreta amb el sistema nerviós, immunitari i hormonal. Si les barreres intestinals s'afebleixen, irriten, inflamen i desequilibren, perdem la fortalesa cap a tot el que volem eliminar, i podem reabsorbir-ho. Així es permet el pas de tòxics i fongs cap al torrent sanguini i, d'allí, cap a qualsevol part del cos. La càndida pot viatjar i reproduir-se en absolutament qualsevol racó de l'organisme.

Per això hem de contemplar el seu origen intestinal, encara que la persona tingui una candidiasi vaginal o de les ungles.

Per aquest motiu és important mantenir en equilibri la nostra flora intestinal i així el nostre sistema immune per a evitar deprimir-lo i, per consegüent, evitar la malaltia.

No podem negar que aquesta malaltia és un mal del nostre temps, ja que és un **desequilibri fruit del nostre estil de vida actual**, mai ens hem alimentat tant malament com avui dia, i mai hem pres tants antibiòtics, hormones

sexuals sintètiques i corticoides com en l'actualitat. Precisament aquests factors són alguns dels més importants en el desenvolupament d'aquesta malaltia.

És realment un problema de salut actual que se sofreix i s'oculta, genera vergonya i solitud, i que és molt difícil de tractar, sobretot al cap de diverses crisis. La majoria dels pacients venen totalment desesperats per la incomprensió, les recidives sense tractament efectiu.

Aquesta malaltia requereix implicació total, fortalesa i sobretot paciència. Segons el grau d'extensió de la candidiasi en el cos, es pot estar lluitant contra ella perfectament durant anys fins que es té controlada i, així i tot, es pot tornar a sofrir en algun altre moment de la vida.

És una malaltia que necessita ser més entesa i els seus tractaments requereixen actualització. Hi ha moltes persones que la pateixen i que no han estat diagnosticades perquè encara desconeixem molts mecanismes del nostre organisme i penso que és de vital importància que els professionals sanitaris estiguin actualitzats per a realitzar un tractament integratiu per a diagnosticar la causa, tractar-la i prevenir recidives a més de l'abordatge emocional que és imprescindible en aquests pacients.

OBJECTIUS

Generals

- Adquirir coneixements per a un abordatge integral a la persona amb candidiasi que ve a la consulta d'un professional sanitari.

Específics

- Conèixer la relació que té l'intestí "segon cervell" amb la candidiasi.
- Saber quins factors influeixen en l'aparició de la candidiasi.
- Descobrir la importància del tractament integratiu i la gestió emocional.
- Realitzar les recomanacions dietètiques segons la fase de la candidiasi.
- Conèixer els diferents antifúngics naturals que es pot recomanar en cas de candidiasi.
- Elaborar un pla d'abordatge i d'alimentació segons un cas clínic.
- Recomanar pautes per a la seva prevenció.

CONTINGUTS

1. Què és la candidiasi i com ens afecta? On sorgeix el problema?
2. Tipus de candidiasi i els seus símptomes
3. Quines són les seves causes?
4. Diagnòstic i tractament integral
5. Alimentació, la clau en el seu tractament!
6. Tipus de dietes segons la fase de la candidiasi
7. Quin tipus d'antifúngics naturals es pot recomanar?
8. Per què les emocions tenen relació amb la candidiasi? La importància de la gestió emocional
9. Hàbits complementaris per al tractament en la candidiasi
10. Com podem prevenir-la?
11. Elaboració de diferents menús segons casos clínics

METODOLOGÍA

Exposició teòrica
Showcooking: preparació d'un menú saludable segons cas clínic

DIRIGIT A

Als professionals sanitaris d'Atenció Primària i Ginecologia (ASSIR)

DOCENT i RESPONSABLE DE L'ACTIVITAT

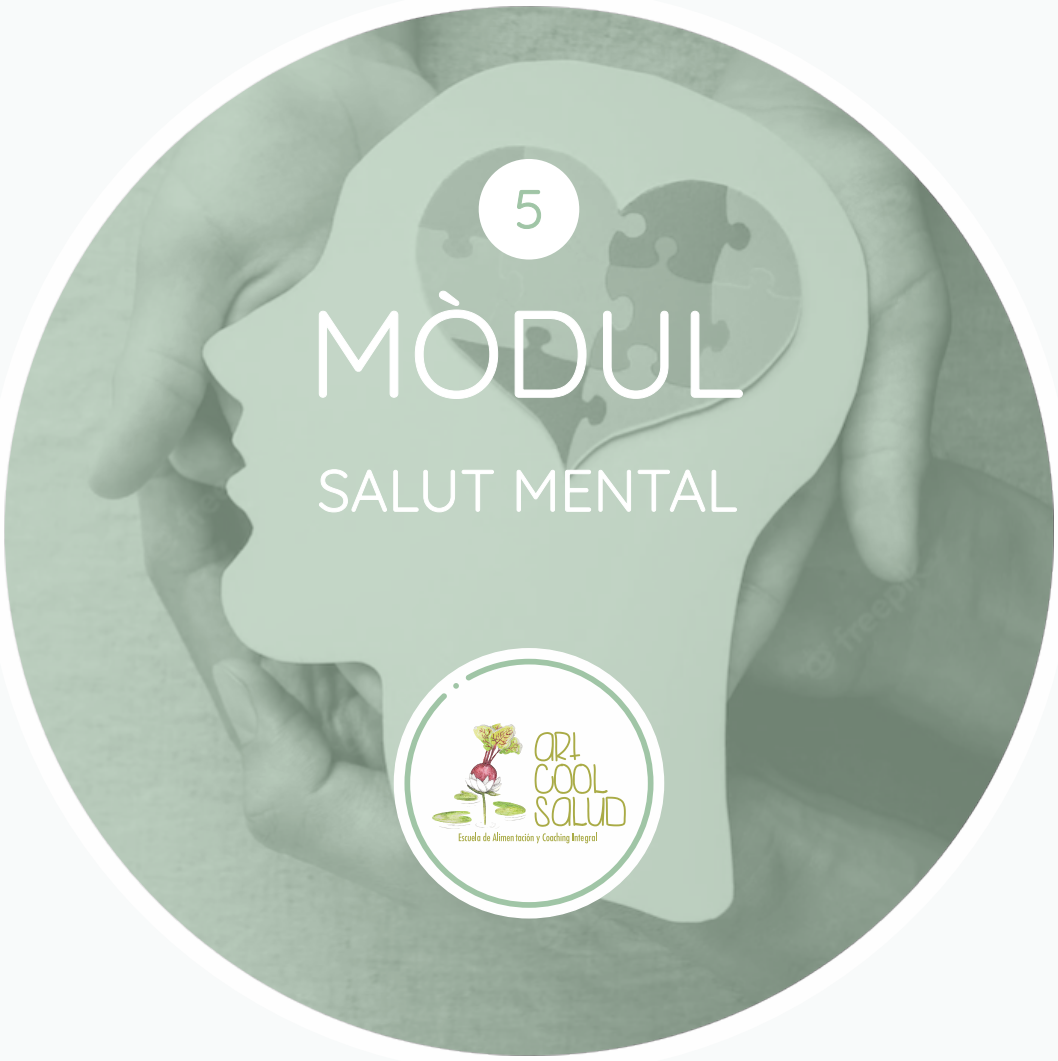
Elvira García Arcos. Infermera. PNIE (Psiconeuroinmunològa). Fundadora d'Art Cool Salud (Escola d'Alimentació y Coaching). Experta en nutrició energètica i vegana. Màster en Coaching.

HORES LECTIVES

6h

CERTIFICAT

Assistència



5

MÒDUL

SALUT MENTAL

ART COOL SALUD

Escuela de Alimentación y Coaching Integral

5.1 ABORDATGE EN ELS TRASTORNS DE CONDUCTA ALIMENTÀRIA (TCA). ANORÈXIA, BULÍMIA, FARTANERES

INTRODUCCIÓ

Els trastorns de la conducta alimentària (TCA) en conjunt representen la **tercera malaltia de llarga evolució o crònica més freqüent entre la població de pacients adolescents.**

Tres tipus de TCA anorèxia nerviosa (AN), bulímia nerviosa (BN) i TCA no especificat (TCANE) es troben entre els tres diagnòstics psiquiàtrics més comuns entre les dones adolescents.

Donada la important morbiditat mèdica i psiquiàtrica que porten associats els trastorns del comportament alimentari (TCA), és molt important un abordatge correcte d'aquests, així com la seva detecció precoç amb la finalitat de disminuir la seva freqüència i els problemes associats a ells.

Com realitzarem la detecció precoç dels trastorns del comportament alimentari en Atenció primària (AP)?

La detecció precoç dels TCA ha d'estar encaminada a la prevenció primària per a reduir la seva incidència, posant l'accent en aquells aspectes que poden desencadenar-los, sense descurar la prevenció secundària, facilitant les intervencions necessàries que redueixin el temps entre l'aparició dels primers símptomes, el diagnòstic de la malaltia i l'inici d'un tractament eficaç.

El retard en el diagnòstic i identificació sembla comportar una major morbiditat i pitjor pronòstic.

És clau identificar a les persones amb alt risc de desenvolupar un TCA, per a poder establir estratègies de tractament adequades en les etapes primerenques del trastorn

Lògicament, per a aconseguir aquest objectiu es fa imprescindible la intervenció dels metges, infermeres, pediatres d'AP en la detecció dels símptomes i signes d'alarma.

Per tant, hem de dotar al metge de família/infermera i pediatra d'AP de formació i entrenament específic que faciliti el reconeixement i maneig dels TCA en adolescents i adults, dirigit a millorar les competències dels professionals d'AP.

El fet d'unificar criteris en la detecció, derivació, diagnòstic i tractament permet conèixer l'epidemiologia i millorar l'eficàcia, eficiència i efectivitat en l'atenció als TCA.

OBJECTIUS

Generals

- Adquirir els coneixements bàsics per a l'abordatge integral en els TCA: detecció, diagnòstic i tractament biopsicosocial i nutricional.

Específics

- Identificar la població de risc de TCA
- Saber els diferents tipus de TCA: Anorèxia nerviosa, Bulímia nerviosa, Trastorn per Fartanera, Ortorèxia, Vigorèxia

- Conèixer els signes i símptomes TCA i criteris diagnòstics
- Conèixer protocols d'actuació i criteris de derivació
- Atendre de manera integral als pacients amb TCA de curta evolució.

CONTINGUTS

1. Què són els Trastorns de conducta alimentària? Tipus i diferencies
2. Emocions i TCA. Què no gestionem?
3. Com podem reconèixer els TCA? Signes i símptomes. Població de risc
4. Eines de detecció i criteris diagnòstics
5. Com podem actuar des de l'Atenció Primària? Protocol d'actuació i criteris de derivació
6. Abordatge des de la Psiconutrició: tècniques i estratègies
7. Paper de la microbiota, probiòtics i prebiòtics en desnutrició i trastorns del comportament alimentari.

METODOLOGÍA

Exposició teòrica i exercicis pràctics

DIRIGIT A

Als professionals sanitaris d'Atenció Primària (infermeres, metges, nutricionistes...)

DOCENTS

- Elvira García Arcos. Infermera. PNIE (Psiconeuroinmunoendocrinóloga). Fundadora d'Art Cool Salut (Escola d'Alimentació i Coaching). Experta en nutrició energètica i vegana. Màster en Coaching
- Ares Anfruns. Psicòloga de l'Institut Gomà de Barcelona. Experta en TCA

HORES LECTIVES

6-8h

CERTIFICAT

Assistència

RESPONSABLE DE L'ACTIVITAT

Elvira García Arcos. Infermera. PNIE. Experta en nutrició. Fundadora d'Art Cool Salut (Escola d'Alimentació i Coaching)

INTRODUCCIÓ

El Mindful eating o **Alimentació Conscient** implica aprendre a menjar amb atenció plena, posant consciència en l'acte de menjar i en cadascun dels aliments que ingerim. I tot això sense judicis, amb curiositat i sent en tot moment conscients dels pensaments, emocions i sensacions corporals que percebem abans, durant i després de cada menjar.

El **menjar i les emocions** són un tàndem que, a vegades, juguen una mala passada, fins al punt que moltes vegades els pacients que venen a la consulta expliquen que mengen per estrès, per tristesa, per nerviosisme o fins i tot per avorriment. Amb l'estil de vida actual, es menja en manera "pilot automàtic" sense ser conscients del que s'ingereix, a més de no saber quines emocions i sensacions hi ha darrere dels hàbits alimentaris. S'acaba confonent **la fam emocional amb la fam física.**

El **sobrepès i l'obesitat són la gran pandèmia dels segles XX i XXI**. El canvi d'hàbits produït en aquesta societat moderna ha portat a disminuir el temps que se li dedica a triar, preparar i menjar els aliments. Davant aquesta situació, les dietes s'han imposat com a solució, encara que molts estudis han demostrat que les dietes "miracle" no funcionen a llarg termini perquè no poden ser sostingudes en el temps i fins i tot arribar a ser perilloses per a l'organisme. D'altra banda, els estudis també demostren que el tractament de l'obesitat és un procés a llarg termini, en el qual no sols està implicada la pèrdua de pes com a objectiu, sinó també l'adquisició d'hàbits saludables.

És en aquest context que Mindful eating o **Alimentació Conscient** ha demostrat ser de gran ajuda per a aconseguir mantenir els hàbits alimentaris saludables en el temps, ja que disminueix la ingesta compulsiva, menjar de manera emocional i millorar l'autoregulació emocional.

Com a professionals de la salut estem moltes vegades sotmesos a nivells elevats d'estrès, per la qual cosa incorporar la pràctica de Mindfulness i Mindful eating pot aportar beneficis en la gestió del propi estrès, de les emocions i la relació amb el menjar.

Amb el Mindfulness i Mindful eating, a més d'ajudar els nostres pacients a incorporar uns hàbits més saludables, la seva pràctica personal millorarà la forma en què ens relacionem amb ells, permetent-nos ser més empàtics i compassius.

OBJECTIUS

Generals

- Aprendre i practicar els principis del Mindfulness i entendre com les pràctiques de l'atenció plena poden ajudar a tenir hàbits i la vida més saludables
- Ensenyar a incorporar les pràctiques i les eines de Mindful eating als professionals per a poder ensenyar als pacients.
- Descobrir perquè les dietes no funcionen. Treballar el sobrepes/obesitat des de l'alimentació conscient, psiconutrició

Específics

- Diferència la fam física de la fam emocional, essencial per a canviar la relació amb el menjar i amb el cos
- Identificar les senyals de satisfacció i plenitud que permetran regular les quantitats de menjar en base a les senyals internes.
- Diferencies entre fam, satisfacció i plenitud
- Aprendre a menjar conscientment per a trencar la inèrcia de menjar de forma impulsiva, motivada per aspectes més emocionals que físics. Es podran descobrir perquè s'utilitza el menjar com a vàlvula d'escap i quines carències estan cobrint les persones amb aquest tipus d'hàbit .
- Prendre consciència de la relació entre emocions i alimentació
- Aprendre i ensenyar a utilitzar tots els sentits per a triar menjar aliments que són tant plaents com nutritius per al cos.

CONTINGUTS

1. Què és l'Atenció Plena?
2. Principis de Mindful eating i l'aplicació a la consulta
3. Fam física i fam emocional. Com avaluar la fam
4. Fam, plenitud i satisfacció. Com avaluar la plenitud
5. Menjar i estats d'ànim. La roda de l'alimentació per valorar la relació que tenim amb el menjar
6. Treballar el menjar emocional. Aliments reconfortants i formes de satisfer la fam

7. Per què les dietes no funcionen? Per què els costa tant a les persones baixar de pes (RELACIÓ ALTERADA AMB l'ALIMENTACIÓ)
    - Concepte a tenir en compte: diabesitat, obès metabòlicament sa, prim metabòlicament malalt
    - Factors que influeixen en el pes
    - Alimentació i emocions
    - Fer dieta com ens afecta
    - Quina diferència hi ha entre picar i atrac?
    - Compassió- acceptació
    - Autoestima, autoconfiança i autoimatge corporal

METODOLOGÍA

Teoria i practica amb meditacions i d'alimentació conscient

DIRIGIT A

Tots els professionals de la salut (infermeres, metges, nutricionistes,...)

DOCENT i RESPONSABLE DE L'ACTIVITAT

Elvira García Arcos. Infermera.PNIE (Psiconeuroinmunoendocrinóloga Fundadora d'Art Cool Salud (Escola d'Alimentació y Coaching). Experta en nutrició energètica i vegana. Màster en Coaching.

HORES LECTIVES

8h

Asistencia

6

ALIMENTACIÓ

ART COOL SALUD

Escuela de Alimentación y Coaching Integral

6.1 COM EXPLICAR UNA DIETA VEGETARIANA, VEGANA O FLEXITERIANA I NO MORIR EN L'INTENT?

INTRODUCCIÓ

En la societat actual hi ha un ventall ampli de diferents estils de vida i alimentació: **els omnívors, els vegetarians, els vegans**, però cada vegada més estan apareixent diferents maneres d'alimentar-se, com els **flexiterians i també crudivegans**. Però, quina diferència hi ha entre ells? Això és una moda o una elecció de vida?

Anys enrere, l'alimentació 100% vegetal es podia veure com una opció pròpia de hippies i ecologistes o de persones obsessionades amb la salut segons l'opinió de la població en general que majoritàriament era omnívora. En realitat, ser vegà fa una dècada no era tan complicat, ja que la dieta mediterrània és variada en fruites i verdures. Però és cert que alimentar-se de manera vegetal avui dia és més fàcil, pel fet que el veganisme està en augment pel qual existeixen més recursos i establiments vegans, vegetarians i veg-friendly.

La prevalença d'aquesta mena d'alimentació ha augmentat segons l'informe titulat **The Green Revolution** en el qual ha plasmat en xifres el nou consumidor espanyol que aposta per un estil de vida lliure de productes d'origen animal. L'estudi es va realitzar a través de 2.000 enquestes telefòniques que van permetre concloure que un 7,7% de la població es defineix com veggie, d'entre els quals un 0,2% són vegans, un 1,3%, vegetarians i un 6,3% es defineixen com flexitarians. De les motivacions per a optar per aquest estil de vida, el 60% es va declarar animalista, el 21% al·legava raons de sostenibilitat i ecologia, i la salut era la preocupació principal del 17%.

Per aquest motiu, ens arriben a la consulta d'Atenció Primària (AP) més persones sol·licitant un canvi d'alimentació d'omnívora a vegetariana o vegana. Si ja han començat un canvi d'alimentació i volen que els acompanyem en el procés perquè tenen por o preocupació ells i a vegades els seus familiars també per si els faltarà algun nutrient o han de suplementar-se.

Normalment, som les infermeres qui realitzem aquestes recomanacions en les consultes d'AP, i per això hem d'estar actualitzades sobre aquesta mena d'alimentació sense que ens generi estrès, dubtes, pors i diguem "per on començo el consell alimentari a una persona vegetariana?" i caiguem en paradigmes, mites que no siguin reals.

OBJECTIUS

Generals

- Saber diferenciar entre una d'alimentació vegetariana, vegana, flexiteriana i crudivegana.
- Realitzar les recomanacions dietètic amb-ciència segons les preferències e ideologia del pacient en la consulta d'AP.

Específics

- Explicar la dieta vegetariana, vegana, flexiteriana, crudivegana, sense que ens gènere estrès.
- Diferenciar mites i realitats d'una alimentació vegetariana-vegana
- Conèixer quins són els superaliments , necessaris recomanables?
- Adquirir els coneixements bàsics sobre la suplementació requerida en aquest cas
- Elaborar un pla d'alimentació segons cada cas clínic.

CONTINGUTS

1. Què és un vegetarià, vegà, flexiteria o crudivegà? Bases de la seva alimentació i diferències.
2. Mites i realitats d'una alimentació vegetariana, vegana. Recomanacions amb-ciència.Que solen preocupar als professionals ?
    - Què sol preocupar els professionals?
    - Què hauria de preocupar-los?
    - Tot vegetarià-vegà-flexiteria-crudivegà porta una dieta saludable?
    - D'on s'obtenen les proteïnes ?
    - Alimentació real vs processats
3. Suplementació en l'alimentació vegetariana
4. Son necessaris o recomanables els superaliments o superfoods?
5. Què hem de tenir en compte a l'hora de preparar un menú? Elaboració d'un menú setmanal segons un cas clínic

METODOLOGÍA

Exposició teòrica
Pràctica: “Showcooking” per preparar un menú saludable segon cas clínic

DIRIGIT A

Als professionals sanitaris d'Atenció Primària (infermeres, metges, nutricionistes...)

DOCENT i RESPONSABLE DE L'ACTIVITAT

Elvira García Arcos. Infermera.PNIE (Psiconeuroinmunoendocrinòloga Fundadora d'Art Cool Salud (Escola d'Alimentació y Coaching). Experta en nutrició energètica i vegana. Màster en Coaching.

HORES LECTIVES

6 h

CERTIFICAT

Assistència i coneixements

6.2 QUAN ÉS RECOMANABLE LA DIETA ANTIINFLAMATÒRIA, DIETA CETOGÈNICA I ELS DEJUNIS INTERMITENTS? MODA I CIÈNCIA

INTRODUCCIÓ

Actualment, els estudis més recents ens donen llum per a comprendre com actua el sistema immune i sistema nerviós per a resoldre les inflamacions i limitar el mal del teixit. La resposta de resolució de la normal inflamació comença quan es produeix el canvi de citocines pro inflamatòries a antiinflamatòries. Les inflamacions cròniques com l'arterioesclerosi, depressió, diabetis, Alzheimer, artritis, inflamacions intestinals, tiroïditis... Són un fracàs d'aquesta resposta de reparació cel·lular?

Realment, es pot tenir una inflamació aguda en qualsevol moment de la nostra vida, però, per què hi ha persones que aquesta inflamació després no li desapareix definitivament? Hem de ser conscients que les inflamacions cròniques no haurien d'existir si tot funcionés bé.

Per a reduir inflamacions i els dolors crònics
Creus que és important l'alimentació?

L'alimentació pot exercir un paper positiu, però també negatiu, en el control de la inflamació crònica.

La **dieta antiinflamatòria** es fonamenta en aquests principis: prioritzar aliments que ajuden el nostre cos a combatre la inflamació (antiinflamatoris), especialment aquells rics en antioxidants, i evitar tots aquells que provoquen, mantenen o agreugen un procés inflamatori, augmentant els marcadors d'inflamació sistèmica.

En la consulta és essencial tenir en compte aquest tipus d'alimentació per a les diferents patologies cròniques que s'aborda en el dia a dia. En aquest curs t'explico les bases i la ciència que hi ha sobre ella.

Quant a la **dieta cetogènica**, hem passat de comunicacions aïllades amb pocs pacients que es tractaven amb èxit amb dieta cetogènica i ho feien en uns pocs centres pioners, a l'ús disseminat de diferents modalitats de dieta, a la publicació d'assajos aleatoris, a la creació de guies internacionals i a la recerca dels seus mecanismes d'acció a escala molecular, i fins i tot de metabolòmica i transcriptòmica.

La Dieta Cetogènica és una dieta especial alta en greix, baixa en carbohidrats i moderada en proteïna, acuradament controlada, en el qual el greix és el principal combustible.

Aquesta ha demostrat ser un tractament eficaç i amb pocs riscos per a l'epilèpsia refractària infantil adquirint progressivament importància i generalitzant-se el seu ús. A més, el seu efecte potenciador de la respiració

mitocondrial enfront de la glicòlisi per al metabolisme energètic, amplia enormement el ventall de patologies en les quals podria utilitzar-se tant en el nen com en l'adult.

El **dejuni intermitent** (DI) provoca respostes cel·lulars adaptatives durant el període de dejuni, i de creixement i plasticitat durant el període d'alimentació. Aquesta "flexibilitat metabòlica" té efectes importants sobre la supressió de la inflamació, el retard de l'envelliment i la resistència a l'estrès i malaltia.

A partir de les 8-12 hores de dejuni s'activen vies metabòliques que estan habitualment suprimides en persones que mengen en excés, sovint i/o són sedentàries, i que condiciona a una pèrdua de pes i de greix abdominal, millora la regulació de la glucosa, pressió arterial, freqüència cardíaca, perfil lipídic i l'eficàcia de l'entrenament de resistència.

OBJECTIUS

Generals

- Conèixer les bases de l'alimentació antiinflamatòria, cetogènica i el dejuni intermitent.

Específics

- Descobrir els mecanismes d'acció i metabòlics de cada tipus de dieta
- Conèixer les indicacions i contraindicacions d'aquest tipus de dietes
- Realitzar les recomanacions dietètiques segons la patologia i l'objectiu del pacient.
- Elaborar un pla d'alimentació segons cada cas clínic.

CONTINGUTS

1. Conceptes a tenir en compte per al nou abordatge: flexibilitat metabòlica i hormesi.
2. En què es basa i en quines patologies podem recomanar la dieta antiinflamatòria? Piràmide d'alimentació. Similituds i diferències amb dieta mediterrània
3. Dieta cetogènica: definició, tipus, indicacions i contraindicacions. Riscos de complicacions. Exemples de menús.
4. Dejuni intermitent (DI): definició, tipus, indicacions i contraindicacions. Riscos de complicacions. Exemples de menús.
5. Casos clínics i elaboració de recomanacions dietètiques

METODOLOGÍA

Exposició teòrica

Pràctica: "Showcooking" per a preparar un menú saludable segons cas clínic

DIRIGIT A

Als professionals sanitaris d'Atenció Primària (infermeres, metges, nutricionistes...)

DOCENTS

Elvira García Arcos. Infermera. PNIE (Psiconeuroinmunoendocrinóloga). Fundadora d'Art Cool Salut (Escola d'Alimentació i Coaching). Experta en nutrició energètica i vegana. Màster en Coaching

Docent col·laborador pendent de confirmar

HORES LECTIVES

6-8h

CERTIFICAT

Assistència

RESPONSABLE DE L'ACTIVITAT

Elvira García Arcos. Infermera. PNIE. Experta en nutrició. Fundadora d'Art Cool Salut (Escola d'Alimentació i Coaching)

6.3 COM ABORDAR LES INTOLERÀNCIES ALIMENTARIES EN LA CONSULTA D'ATENCIÓ PRIMÀRIA?

INTRODUCCIÓ

Les **intoleràncies alimentàries** són aquelles en les quals l'organisme **no pot assimilar correctament un aliment** o un dels seus components, produint-se una **reacció adversa**, que a diferència de les al·lèrgies, no està mitjançada per la immunitat.

La persona que sofreix intoleràncies a aliments, experimenta símptomes digestius crònics, inflor, dispèpsia, diarrea o restrenyiment i, a vegades, altres símptomes com a astènia, migranyes, dolors corporals, atordiment mental, picors i reaccions cutànies.

Afecten un **15-20% de la població**, sent molt més habituals que les al.lèrgies.

Cada dia són més freqüents les intoleràncies alimentàries per mala absorció de sucres com la lactosa, el sorbitol i especialment per la mala absorció de la fructosa.

En els últims vint anys veiem un augment de les persones que pateixen de còlon irritable, inflamacions intestinals o de celiaquia i precisament coincideix amb un canvi en els hàbits alimentaris en gran part de la població.

De tal manera que les intoleràncies **es relacionen de forma molt directa amb la microbiota i la permeabilitat intestinal.** De fet, l'intestí és una peça clau del sistema immunitari, ja que en ell tenen lloc el 80% de les reaccions immunitàries.

Quan existeix una disbiòsi intestinal és a dir un desequilibri en la microbiota present en l'aparell digestiu, pot produir-se una permeabilitat intestinal danyant la mucosa i alterant les proteïnes transportadores de la fructosa (GLUT-5 i GLUT-2) i el sorbitol (GLUT-5) estan situats en l'enteròcit. Això impedirà que s'absorbeixin els nutrients en l'intestí prim (fructosa i sorbitol) sent fermentats per bacteris colònies i produint els símptomes digestius i/o sistèmics.

Quan prenem lactosa, aquesta és degradada en l'intestí gràcies a un enzim anomenat lactasa. Aquest enzim desdoblega la lactosa en dos sucres senzills, la glucosa i la galactosa. Aquests dos sucres són eficaçment absorbits en l'intestí prim.

Si la producció de lactasa és insuficient, quan es prengui lactosa aquesta no es podrà absorbir en l'intestí. Aquesta situació, coneguda com a malabsorció de lactosa, provoca l'aparició de símptomes, que es coneixen

com a intoleràncIa a la lactosa.

La producció insuficient de lactasa pot aparèixer en situacions diferents (genètic, a conseqüència d'una malaltia intestinal que disminueix la producció de lactasa...)

En el cas de la intoleràncIa de la lactosa, un 70% de la població és intolerant.

Per a un abordatge integral és important una bona anamnesi del pacient, per a sol·licitar les proves diagnòstiques adequades (Prova de l'alè) i realitzar les recomanacions dietètiques en cada cas, sense oblidar abordar la microbiota.

OBJECTIUS

Generals

- Adquirir els coneixements actualitzat sobre el maneig del pacient com intoleràncIa alimentaria

Específics

- Conèixer el funcionament i els factors associats en la seva alteració (microbiota, genètica,...)
- Identificar els signes i símptomes de cada intoleràncIa i relacionar-los per realitzar un diagnòstic correcte.
- Aplicar les proves complementaries per al diagnòstic.
- Descobrir la importàncIa de la nutrició en el tractament de les intoleràncies
- Saber els diferents tractaments que es poden recomanar per millorar l'evolució del pacient.
- Aplicar els coneixement adquirits per resoldre els casos que ens trobem a les consultes d'Atenció Primària

CONTINGUTS

1. Diferencia entre intoleràncies i al·lèrgies alimentaries
2. Intolerància fructosa, lactosa, sorbitol: On resideix el problema?
3. Signo i símptomes de cada intoleràncIa

4. Proves de diagnòstic: lectura i interpretació
5. Recompensa dietètica: dieta FODMAP'S
6. Suplementació i probiòtics
7. Elaboració de casos clínics

METODOLOGÍA

Exposició teòrica
Casos pràctic i "showcooking"

DIRIGIT A

A tots els professionals de salut de Atenció Primària (Metges i infermeres)

DOCENT i RESPONSABLE DE L'ACTIVITAT

Elvira GarcÍa Arcos. Infermera. PNIE (Psiconeuroinmunoendocrinologia). Fundadora de d'Art Cool Salud (Escola d'Alimentació y Coaching). Experta en nutrició energètica i vegana. Màster en Coaching.

HORES LECTIVES

6h

CERTIFICAT

Assistència

7

AUTOCURA

ART COOL SALUD

Escuela de Alimentación y Coaching Integral

7.1 EQUILIBRA'T PER AL TEU BENESTAR EN L'AJUNTAMENT

INTRODUCCIÓ

Fa més de 3 anys que la crisi sanitària global causada per la pandèmia **va produir un impacte tant físic com emocional en els professionals de tots els àmbits de l'administració pública afectant la qualitat de les seves vides.**

Encara que la pandèmia ha estat un detonant, existeixen molts processos dels dies laborals i personals dels professionals de l'ajuntament que generen **estrès, malestar físic i alteracions emocionals que a vegades són difícils de gestionar. És molt important identificar-les, ser conscients i treballar-les per a que això millori la qualitat de vida, l'ambient i rendiment laboral.**

Amb l'objectiu de **millorar el benestar dels professionals i a més treballar la cohesió de l'equip** vaig crear en el 2020 un programa PIONER a Catalunya i a Espanya que té per objectiu tres pilars fonamentals: la gestió de les emocions, la importància de la connexió corporal per a alliberar les emocions 'enquistades' i com aprendre a nodrir-nos amb una alimentació més saludable i energètica.

OBJECTIUS

- Adquirir els coneixements bàsics i aplicar diferents eines d'autoconeixement que ajudaran els professionals de l'ajuntament a gestionar i a EQUILIBRAR les emocions.
- Ensenyar i realitzar exercicis de teràpia corporal que ajudaran a expressar i/o alliberar emocions en el cos disminuint els seus símptomes físics i EQUILIBRANT la seva energia i augmentant la seva vitalitat.
- Descobrir la relació de les emocions amb el segon cervell i el sistema immune, perquè els professionals puguin EQUILIBRAR el seu eix intestí-cervell i disminuir l'estrès.
- Adquirir els coneixements bàsics d'una alimentació saludable-energètica-antiinflamatòria, perquè els professionals puguin nodrir i EQUILIBRAR la seva energia segons les seves necessitats i el seu moment vital.
- El professionals de l'ajuntament elaboraran plats saludables i nutritius mitjançant un showcooking en el qual també es treballarà la cohesió i el lideratge. "Mini masterchef"

CONTINGUTS

Sessió 1. Equilibra't a través de les emocions. Docent: Llauris Anfruns. Psicòloga de l'Institut Gomà de Barcelona (3h)

Sessió 2. Equilibra't a través del cos. Docent: Docent: Míriam Díaz. Terapeuta psico-corporal, creadora d'Inspira Moviment (3h)

Sessió 3. Equilibra't a través de l'alimentació. Docent: Elvira Garcia. Infermera , Coach Nutricional, PNIE i Directora d'Art Cool Salut (Escola d'alimentació saludable i coaching integral) (3h)

TEMÀTICA

Gestió emocional i Nutrició

METODOLOGÍA

Sessions presencials amb molta pràctica vivencial
En la sessió d'alimentació a més de la teoria es realitza un "Màster Xef»

DIRIGIT A

Professionals de l'ajuntament

DOCENTS

- Ares Anfruns. Psicòloga de l'Institut Gomà de Barcelona
- Míriam Díaz. Terapeuta psico-corporal, creadora de Inspira Moviment
- Elvira Garcia. Infermera , Coach Nutricional, PNIE i Directora d' Art Cool Salut

HORES LECTIVES

9h

RESPONSABLE DE L'ACTIVITAT

Elvira García Arcos. Infermera. Psiconeuroinmunoendocrinòloga (PNIE) Fundadora d'Art Cool Salut (Escola d'Alimentació i Coaching). Experta en nutrició energètica i vegana. Màster en Coaching.

7.2 JORNADA D'AUTOCURA PER A L'EQUIP: REGENERA'T

INTRODUCCIÓ

Actualment, la pandèmia ha impactat clarament en la salut física i mental dels professionals sanitaris, però aquests presentaven amb anterioritat unes xifres molt elevades de risc en salut mental i de síndrome del treballador cremat, també conegut com a burnout. Aquest no sols té un elevat impacte a nivell personal, afectant la salut física i mental dels professionals, sinó també en la qualitat de l'assistència que reben les persones ateses.

Per aquest motiu, **l'autocura** en els professionals sanitaris és una **peça angular per a millorar el benestar físic i emocional en el treball.**

Però que és la Jornada d'autocura: **Regenera't?**

És oferir SALUT i BENESTAR al teu EQUIP fora del treball

Un **dia d'autocura en plena naturalesa**, envoltat d'olors, sensacions i una màgia de colors en Sant Boi del Lluçanès (Osona) que dibuixen l'escenari idíl·lic per a poder regenerar-se, sentir aquesta calma i benestar després de les diferents activitats d'autocura.

Aquesta jornada t'ajudarà a connectar amb les diferents fonts d'energia que hauries de tenir en compte cada dia per a millorar el teu benestar: la respiració conscient, l'alimentació saludable, l'energia de la terra i el teu cos.

A més d'un treball individual es treballarà el lideratge i la cohesió de l'equip per a millorar el clima i el rendiment laboral, així com el benestar físic i mental.

UN REGAL PER A REGENERAR-TE I TROBAR UN ESPAI ON RECUPERAR EL TEU EQUILIBRI I VITALITAT!

Les activitats d'autocura es podran personalitzar segons les necessitats i interessos de l'equip.

DIRIGIT A

Als professionals de la salut i directius d'Atenció Primària, nutricionistes, especialistes...

RESPONSABLE DE L'ACTIVITAT

Elvira García Arcos. Infermera i Coach. PNIE (Psiconeuroinmunoendocrinòloga). Fundadora d' Art Cool Salut (Escola d'Alimentació i Coaching)

ART COOL SALUD

Escuela de Alimentación y Coaching Integral

CONTACTO

Elvira Garcia Arcos

Telf. 678 282 246

Email: enfermera@artcoolsalud.com

www.artcoolsalud.com