

## Protocollo Mindful eating (MB-EAT)

Accreditamenti: Ministero della Salute

Crediti ECM: 42

Certificazioni: MB-EAT e MB-EAT children and teens – riconosciuti dalla Federazione Italiana Mindfulness

Attestato: MB-EAT Specialist

Destinatari:

- Laureati in Psicologia;
- Laureati in Medicina e Chirurgia;
- studenti della facoltà di Psicologia (l'inserimento di studenti della facoltà di Psicologia verrà valutato previo colloquio conoscitivo con i referenti del corso).
- Dietologi, Nutrizionisti, Dietisti

Modalità di erogazione: online, in diretta webinar

Programma del corso:

L'MB-EAT è il Training sulla Mindfulness per la consapevolezza dei comportamenti alimentari ideato da Jean Kristeller che ne ha dimostrato l'efficacia scientifica. È un protocollo mindfulness pensato per aumentare la consapevolezza del proprio comportamento alimentare. La pratica meditativa durante l'assunzione di cibo aiuta a ridurre lo stress e il senso di colpa, favorendo una maggiore consapevolezza delle proprie sensazioni corporee legate alla fame o condizionate dalle esperienze e dagli stimoli esterni. Aiuta ad esplorare i motivi che ci spingono a mangiare, favorendo l'autoregolazione e aiutandoci a gestire abitudini alimentari non regolari spesso compulsive e non connesse a reali esigenze fisiologico-alimentari. Questo training consiste in esercizi di alimentazione consapevole e abbraccia tutti i principi della mindfulness focalizzandosi sull'auto-accettazione, la compassione, l'assenza di giudizio, l'abbandono del pilota automatico e l'esperienza nel momento presente.

Il protocollo affronterà anche l'alimentazione dal punto di vista dei bambini ed adolescenti. Un rapporto sano con il cibo inizia sin dalla tenera età. Si impara a mangiare da piccoli. Mangiare è un'esperienza sensoriale a tutto tondo. La maggior parte di bambini ed adolescenti hanno un cattivo rapporto con il cibo per eccesso o per difetto. È fondamentale chiedersi se sono davvero educati al gusto. Troppo spesso non sanno neppure gestire le loro emozioni legate al cibo e da un punto di vista di patologia abbiamo dati scientifici che evidenziano un aumento di malattie croniche, allergologiche e autoimmuni tra i bambini e gli adolescenti. Buona parte della cura, all'interno di un percorso di cure, avviene proprio attraverso l'alimentazione.

### OBIETTIVI E SBOCCHI LAVORATIVI

Il Seminario clinico applicativo in MB-EAT intende formare professionisti altamente qualificati in Mindfulness in un protocollo utile per portare a cambiamenti nel comportamento alimentare. Gli psicologi possono applicare tale protocollo nell'area della psicologia del benessere e della psicologia clinica nell'ambito del trattamento dei disturbi alimentari. Il corso comprende 4 incontri esperienziali con riferimenti teorici e meditazioni guidate in cui vengono fornite ai partecipanti conoscenze specifiche per l'acquisizione della tecnica alla base del protocollo MB-EAT.

L'MB-EAT Specialist è una figura professionale in grado di operare in numerose aree di intervento in qualità di conduttore in sessioni di gruppo e/o individuali.

L'approfondimento teorico su bambini e adolescenti consente anche di programmare e progettare interventi nell'ambito di Scuole, Centri estivi, Strutture educative, Strutture Sanitarie Private e Ospedaliere Pubbliche e Private, di lavorare presso Enti, Studi, Asl, Aziende Ospedaliere, studi privati, centri diurni, sportelli di ascolto nelle scuole e come progettista in strutture educative e nel coordinamento psico-



pedagogico, di progettare e organizzare week end residenziali di approfondimento, pratica e condivisione in piccoli gruppi e per fasce di età.

#### RESPONSABILE SCIENTIFICO E DOCENTE

Dott.ssa Elena Luisetti: Psicologa e psicoterapeuta, Direttore dell'Istituto Wolpe, docente della Scuola di Psicoterapia Watson (TO), didatta AIAMC

Dott.ssa Maria Laura Sadolfo: Psicologa, Mindfulness Professional Trainer, Mindfulness Clinical Therapist, Tutor DSA e BES

#### Calendario:

09/05/2025 ore 18.00-20.00

10/05/2025 ore 9.00-17.00

16/05/2025 ore 18.00-20.30

23/05/2025 ore 18.00-20.30

21/06/2025 ore 9.00-17.00

22/06/2025 ore 9.00-17.00

#### Contatti:

Mail: [info@psicologilombardia.it](mailto:info@psicologilombardia.it)

Link al corso: <https://www.psicologilombardia.it/formazione/mb-eat-1>