



ESTETICA, NUTRIZIONE E BENESSERE



lunedì 23 novembre
lunedì 30 novembre **2026**

c/o CNA Umbria sede di Ponte San Giovanni

Due giornate di formazione dedicate alla relazione tra nutrizione, estetica e benessere

con l'intervento della dott.ssa Kathleen Ortenzi

PROGRAMMA

LUNEDÌ 23 NOVEMBRE, ORE 8.45 – 13.30

Docente: dott.ssa Kathleen Ortenzi, biologa nutrizionista

CORPO, PESO E DISTURBI ALIMENTARI: L'ESTETISTA COME OSSERVATRICE CONSAPEVOLE

Ore 8.45-9.00 Registrazione dei partecipanti
Ore 9.00 Inizio seminario
Apertura interattiva: quanto è presente il tema del peso e dell'immagine corporea nella relazione estetista-cliente?

Focus n° 1 - Disturbi della Nutrizione e dell'Alimentazione: conoscere per riconoscere

- Cosa sono i Disturbi della Nutrizione e dell'Alimentazione
- Anoressia nervosa
- Bulimia nervosa
- Binge Eating Disorder
- Altri disturbi della nutrizione e dell'alimentazione (es. ortoressia, vigoressia, ARFID, PICA)
- Perché il peso non basta per riconoscere un DCA
- DCA in persone normopeso, sottopeso, sovrappeso e con obesità
- Restrizione, abbuffate, compensazioni e controllo alimentare
- Differenza tra attenzione al cibo, dieta cronica e comportamento patologico

Focus n° 2 - L'estetista come "sentinella": cosa può osservare

- I principali segnali ai quali prestatore attenzione nei comportamenti della cliente. Alcuni esempi tra i tanti che verranno affrontati durante il seminario: rapidi cambiamenti di peso, continua svalutazione del proprio corpo, eliminazione progressiva di alimenti, esercizio fisico compulsivo.
- Concetto chiave: osservare non significa diagnosticare

Focus n° 3 - Obesità e stigma del peso

- Obesità come condizione multifattoriale
- Perché "mangiare meno e muoversi di più" è una semplificazione
- Genetica, ambiente, sonno, farmaci, metabolismo, fattori psicologici e sociali
- Lo stigma corporeo
- Pregiudizi espliciti e impliciti
- Conseguenze dello stigma sulla salute
- Stigma nei contesti sanitari, estetici e sociali
- Il rischio di trasformare il corpo in un "problema da correggere"
- Linguaggio rispettoso e neutro rispetto al peso

Focus n° 4 - Cosa dire e cosa non dire

- Rassegna delle frasi più comuni da non dire (“Devi solo avere più forza di volontà!”)
- Esame delle alternative comunicative più appropriate

Momento interattivo: riflettiamo insieme **su alcuni casi concreti con materiale predisposto dalla docente**

Focus n° 5 - Confini professionali e rete tra professionisti

- Quale è il confine entro il quale deve muoversi l’estetista rispetto al tema dei disturbi alimentari
- Quanto è importante il suo punto di osservazione
- Quali sono i professionisti sanitari di riferimento per i disturbi alimentari
- Esiste un modo corretto per arrivare a suggerire alla cliente un confronto con un professionista sanitario?

“ESTETICA, NUTRIZIONE, BENESSERE”

LUNEDÌ 30 NOVEMBRE, ORE 8.45 – 13.30

Docente: dott.ssa Kathleen Ortenzi, biologa nutrizionista

PELLE, NUTRIZIONE E ORMONI: COSA C’È OLTRE L’INESTETISMO

Ore 8.45-9.00 Registrazione dei partecipanti
Ore 9.00 Inizio seminario
Introduzione – La pelle non è solo superficie

- Breve richiamo a nozioni comuni in campo estetico: la pelle come organo e come barriera; fattori interni ed esterni che influenzano l’aspetto cutaneo; differenza tra inestetismo, segno clinico e patologia
- Perché l’estetista può osservare molto senza sostituirsi al professionista sanitario

Focus n° 1 - Asse intestino-pelle e infiammazione

- Microbiota intestinale e microbiota cutaneo (cos’è, differenze e importanza)
- Comunicazione tra intestino, sistema immunitario e cute
- Barriera intestinale e barriera cutanea
- Disbiosi: cosa sappiamo realmente e cosa è ancora oggetto di studio
- Disbiosi e associazioni con acne, dermatiti e alterazioni cutanee
- Come distinguere evidenze scientifiche da semplificazioni commerciali

Focus n° 2 - Glicazione, stress ossidativo e invecchiamento cutaneo

- Glicazione e formazione degli AGEs (cosa sono e perché si formano)
- Effetti su collagene ed elastina
- Stress ossidativo e aging cutaneo
- Ruolo dello stile alimentare nel mantenimento della salute della pelle
- Il concetto di “cibo anti-aging”: cosa ha senso e cosa è marketing

Focus n° 3 - Acne: alimentazione, metabolismo e ormoni

- Fisiopatologia essenziale dell’acne
- Insulina e carico glicemico: definizioni e loro ruolo nell’insorgenza dell’acne
- Latticini: cosa mostrano realmente gli studi
- Perché non esiste una “dieta universale anti-acne”
- Acne adolescenziale e acne adulta
- Acne mandibolare e possibile componente ormonale
- Quando suggerire una valutazione dermatologica o endocrinologica

Focus n° 4 - Irsutismo, ciclo mestruale e segnali ormonali
Differenza tra irsutismo e ipertricosi
Ruolo degli androgeni
PMOS e principali manifestazioni cutanee
Segni clinici: acne, irsutismo, alopecia e irregolarità mestruali
Insulino-resistenza: ruolo nell'insorgenza delle manifestazioni cliniche
Cosa può osservare l'estetista
Quali segnali dovrebbero suggerire un approfondimento medico
Come parlarne con la cliente (senza formulare diagnosi!)

Focus n° 5 - Cellulite, ritenzione e composizione corporea: facciamo chiarezza

- Cellulite, adiposità localizzata e ritenzione idrica: è bene ricordare insieme che non sono la stessa cosa
- Peso corporeo e cellulite
- Alimentazione, idratazione e attività fisica: cosa possono realmente modificare
- I principali falsi miti: "tossine", drenanti, diete anticellulite

Focus n° 6 - Nutricosmetica e confini professionali

- Collagene
- Biotina
- Zinco
- Omega-3
- Vitamina D
- Probiotici
- Antiossidanti
- Vitamina C
- Carotenoidi
- Polifenoli

Per ciascun prodotto vedremo insieme: quali evidenze esistono, quando può essere utile, quando il claim è prevalentemente commerciale, quando è necessario il confronto con un professionista sanitario