

## **“DERMATOLOGIA: IL BENESSERE DELLA PELLE ATTRAVERSO L'ALIMENTAZIONE E L'INTEGRAZIONE”**

### **RELATORE**

Dott.ssa Shuela Curatola – Biologa nutrizionista

### **OBIETTIVO FORMATIVO**

Contenuti tecnico-professionali (conoscenze e competenze) specifici di ciascuna professione, di ciascuna specializzazione e di ciascuna attività ultraspecialistica. Malattie rare

### **PRESENTAZIONE DEL CORSO**

A partire dai 30 anni i segni del tempo si fanno sentire sul nostro volto: il ricambio cellulare e la produzione di sebo (il grasso che protegge e lubrifica la pelle) diminuiscono naturalmente creando, ad esempio, mancanza di idratazione, prime rughe e pelle rilassata. Molto importante è la prevenzione attraverso trattamenti cosmetici mirati e modificazioni dello stile di vita. Da un punto di vista alimentare si possono utilizzare alcuni accorgimenti. Inizia a tavola la conquista di una bella pelle, sana e luminosa. Creme e sieri da soli non bastano a garantire giovinezza se non sono accompagnati da una dieta equilibrata e completa di ogni nutriente. Infatti, è spesso l'alimentazione squilibrata, ipocalorica o troppo ricca di zuccheri e grassi cattivi, a interferire negativamente con la rigenerazione cellulare e il mantenimento del film idrolipidico, elementi essenziali di una bella pelle.

Oltre a variare il menu, è bene non farsi mancare cibi particolarmente benefici per la pelle, perché apportano nutrimento, ritardano invecchiamento e rafforzano la barriera protettiva.

La strada per una pelle perfetta passa dallo stomaco. Quando l'organismo perde il suo equilibrio, uno dei primi organi a subirne le conseguenze è la pelle.

L'intestino che funziona bene, infatti, è alla base del benessere generale e anche di quello della pelle. Fondamentali sono anche gli Omega 3 che, stando alle ultime ricerche, proteggono contro i danni del sole e il cancro cutaneo.

Ad esempio, mirtilli, lamponi, ribes e more hanno la funzione di proteggere i piccoli vasi sanguigni e i capillari. Si rivelano, dunque, altamente benefici per le pelli fragili e sensibili poiché le rinforzano dall'interno.

L'azione salutare dei frutti rossi, ricchi di antiossidanti come tannini e antociani, è coadiuvata anche dalla presenza di vitamina C in buona quantità e di benefici acidi organici come l'acido malico e l'acido tartarico.

Una dieta povera di proteine può causare debolezza (e caduta) dei capelli nonché inaridimento della pelle, e conseguenze come rughe e segni di espressione precoce.

Le rughe e i segni dell'età si manifestano maggiormente quando la pelle perde elasticità, la produzione di collagene diminuisce e cresce invece la disidratazione. La prima cosa da fare è bere di più, diminuendo al contempo la quantità di sale ingerita ogni giorno (sostituendolo, per esempio, con le erbe aromatiche).

Il corso ci permette di individuare i nutrienti giusti per regalare alla pelle luminosità, compattezza e turgore.

## **PROGRAMMA CORSO**

### **Modulo 1: la pelle**

- Definizione di dermatologia
- Definizione e struttura superficiale della pelle
- Le pieghe
- Tipi di pelle: secca, grassa, mista couperosa

### **Modulo 2: epidermide**

- Definizione
- Gli strati
- Funzioni
- Cellule

### **Modulo 3: derma**

- Definizione
- Gli strati
- Funzioni

### **Modulo 4: ipoderma**

- Definizione
- Funzioni

### **Modulo 5: annessi cutanei**

- Ghiandole sebacee
- Ghiandole sudoripare
- Peli e capelli
- Unghie

### **Modulo 6: termoregolazione**

- Definizione
- Scambi termici
- Termoregolazione al freddo
- Termoregolazione al caldo

### **Modulo 7: funzioni della pelle**

- Difesa, termoregolazione, secretoria, chimica, idratazione, assorbimento, sensibilità

### **Modulo 8: lipidi cutanei**

- Definizione
- Funzione

### **Modulo 9: fototipi**

- Definizione
- Fototipi: I, II, III, IV, V, VI

### **Modulo 10: vitamine per la pelle**

- Fattori antinvecchiamento
- Vitamine: A, E, C, D, F, B, H

### **Modulo 11: principali fattori di invecchiamento**

- Antiossidanti
- Filtri
- Alfa - idrossiacidi
- Depigmentanti
- Peptidi miorilassanti
- Soft - focus

### **Modulo 12: sali minerali e integratori antinvecchiamento**

- The verde, selenio, magnesio, rame, ferro
- Sistemi enzimatici, non enzimatici, idrossiacidi
- Soft focus effect
- Peptidi
- Aloe vera

### **Modulo 13: invecchiamento cutaneo**

- Definizione
- Invecchiamento cronologico
- Fattori di invecchiamento: fumo, malnutrizione, stress



#### **Modulo 14: malattie della pelle**

- Scottature, melanoma, micosi, herpes
- Ustioni di vari gradi e acne

#### **Modulo 15: pH della pelle**

- Definizione
- Scelta dei saponi in base al pH
- Scala del pH

#### **Modulo 16: creme solari**

- Definizione
- Quando usarle
- Tempistiche di utilizzo
- Creme pre e dopo sole

#### **Modulo 17: lo sport e la pelle**

- Sudorazione
- Benefici dello sport sulla pelle

#### **Modulo 18: idratazione della pelle**

- Definizione
- Fattore naturale di idratazione
- Sostanze umettanti
- Acquaporine
- Disidratazione
- Regolazione lipidi

### **QUESTIONARIO DI VALUTAZIONE FINALE**

#### **INDIRIZZO INTERNET PER ACCEDERE AL CORSO:**

**Dal 09/01/2022 al 31/12/2022**

[www.ikosecm.it](http://www.ikosecm.it)

#### **MODALITÀ DI ACQUISTO:**

- Direttamente dal sito [www.ikosecm.it](http://www.ikosecm.it) mediante pagamento con carta di credito; bonifico bancario, Satispay e PayPal
- Il corso ha un costo di € 44,00

**IKOS S.r.l.**

Via Legnano 26, 10128 Torino

Tel. +39011.377717 Fax. +39011.3806229

[www.ikosformazione.it](http://www.ikosformazione.it) [www.ikosecm.it](http://www.ikosecm.it)

Partita Iva 08897730019 – Capitale Sociale 20.000,00 I.V.- R.E.A. 1008662



Il corso necessita di 15 ore totali di studio per il successo formativo del progetto offerto (studio congiunto di slide e di tutti gli allegati proposti). E' possibile scaricare tutte le slide, in formato pdf, che compongono il corso

Crediti: 15 - Per acquisire i crediti è necessario affrontare e superare il 75% del questionario proposto a fine corso. Il test prevede una doppia randomizzazione delle domande.

#### **IL CORSO È RIVOLTO A:**

- BIOLOGI
- CHIMICI
- DIETISTI
- INFERMIERE
- PSICOLOGI
- FISIOTERAPISTI
- MEDICO CHIRURGO
- OSTETRICA
- FARMACISTA

#### **PROVIDER**

IKOS s.r.l.

Accr. N. 1809

Via Legnano, 26 – 10128 Torino

Tel. 011.377717

Mail. emanuele.torrero@ikosformazione.it; segreteria@ikosrsl.com

Sito: [www.ikosecm.it](http://www.ikosecm.it)

IKOS S.r.l.

Via Legnano 26, 10128 Torino

Tel. +39011.377717 Fax. +39011.3806229

[www.ikosformazione.it](http://www.ikosformazione.it) [www.ikosecm.it](http://www.ikosecm.it)

Partita Iva 08897730019 – Capitale Sociale 20.000,00 I.V.- R.E.A. 1008662

**FORMATO EUROPEO  
PER IL  
CURRICULUM VITAE**



**INFORMAZIONI  
PERSONALI**

Nome	<b>CURATOLA SHUELA</b>
Indirizzo	<b>119, VIA SAGRA SAN MICHELE, 10141, TORINO, ITALIA</b>
Telefono	<b>338 - 4413241</b>
E-mail	<b><u><a href="mailto:prof@calmug.org">prof@calmug.org</a></u></b> <b><u><a href="mailto:shu75@icloud.com">shu75@icloud.com</a></u></b>
Sito internet	<b><u><a href="http://info@nutrigiusto.it">info@nutrigiusto.it</a></u></b>
Partita IVA	<b><u><a href="http://www.nutrigiusto.it">www.nutrigiusto.it</a></u></b>
	<b>08801150015</b>
Nazionalità	Italiana
Data di nascita	24-09-1975
Albo professionale	Iscrizione: 01/03/2004, Iscrizione all'Albo - Sezione A Num. Iscrizione ONB: A <b>053861</b> <b>Iscrizione all'ENPAB n° 51645</b>

**ESPERIENZA LAVORATIVA**

- |   |  |
|---|--|
| • Date (da – a)                         | Da settembre 2016 e attualmente  |
| • Nome e indirizzo del datore di lavoro | Akesios Group srl, 172, via Cremonese, 43126 Parma   |
| • Tipo di azienda o settore             | Azienda di formazione ed organizzazione di congressi   |
| • Tipo di impiego                       | Biologa nutrizionista  |
| • Principali mansioni e responsabilità  | • docente presso PIN, scuola di nutrizione di Torino   |
| • Date (da – a)                         | Da novembre 2015 e attualmente   |
| • Nome e indirizzo del datore di lavoro | Enervit s.p.a., 30, viale Achille Papa, Milano   |
| • Tipo di azienda o settore             | Azienda di integrazione alimentare sportiva e della nutrizione funzionale                              |
| • Tipo di impiego                       | Biologa nutrizionista  |
| • Principali mansioni e responsabilità  | • docente di alimentazione ed integrazione in convegni medico scientifici<br>• consulenze nutrizionali |
| • Date (da – a)                         | Da settembre 2015 e attualmente  |
| • Nome e indirizzo del                  | IKOS s.r.l., 98, corso Trapani, 10141 Torino   |