

## L'ANSIA PROVOCA L'OBESITÀ

Ansia e depressione sono state correlate all'obesità da uno studio pubblicato sul British Medical Journal, il quale avverte che l'associazione tra ansia e obesità potrebbe correre in entrambe le direzioni. Ansia e panico possono provocare una fame psicogena insaziabile e la cronicizzazione di questo comportamento potrebbe portare all'obesità, innescando un circolo vizioso ricco di complicazioni. Ansia e Obesità sono strettamente intrecciate sia dal punto di vista emotivo, cognitivo, che neurobiologico. Anche se le relazioni non sono così chiare ed evidenti, lo sono i dati sui rischi che si corrono per entrambe. È quindi utile ricorrere a delle strategie immediate per far fronte ad entrambe; un rimedio naturale contro la fame ansiosa, l'ansia e l'obesità è il Training Autogeno

IL TRAINING AUTOGENO (T.A.) è una tecnica di auto-rilassamento che una volta acquisita attraverso un veloce allenamento (training) si può attuare da se (in modo autogeno) consentendo di raggiungere uno stato di distensione muscolare e psichico, di calma e di benessere generalizzato donando al soggetto una notevole capacità di concentrazione e presenza a sé stesso.

Il principio sul quale si basa il training autogeno è la stretta interconnessione tra lo stato fisico e quello mentale. L'impiego di questa tecnica aiuta ad alleviare lo stress, ansia, insonnia ed altre problematiche intervenendo sulle varie tensioni muscolari, consentendo così di sfruttare al meglio le proprie energie e di ottenere un migliore rendimento psicofisico, permettendo di prevenire e intervenire su patologie psicosomatiche. Lo stress può avere delle conseguenze negative come lo sviluppo di disturbi psicologici (ad esempio ansia, attacchi di panico e depressione) oppure di disturbi fisici (ad esempio colon irritabile, gastrite e ipertensione arteriosa).

Con il Patrocinio Gratuito



L'iscrizione al Corso è gratuita.

È necessaria la prenotazione.

ID Evento: 5371-244704

Accreditato dal Provider ECM Nazionale

Numero 7 Crediti formativi



Per Info e Prenotazione:

Tel. 0963 534258

E-mail: [istitutodeltapizzo@libero.it](mailto:istitutodeltapizzo@libero.it)

 New Delta Centro Medico Polifunzionale - Pizzo

## Programma

- 08.30 Registrazione partecipanti
- 09.00 Saluto Autorità  
  
Introduzione e inizio Lavori  
**A. Maglia**  
  
Moderatori  
**N. Gambardella, R. Aracri,**
- 09.30 Rapporto tra Ansia ed Obesità  
**D. Bardari**
- 10.00 Training Autogeno:Indicazioni e limiti  
**I. Coletti**
- 10.30 Eccesso di peso nell'infanzia  
**S. Braghò**
- 11:00 Ansia-Obesità e cardiopatie  
**N. Cardona**
- 11.30 Ruolo del Training Autogeno ed obesità negli adulti  
**A. Bagalà, D. Bardari**
- 12:00 Dieta e Training Autogeno  
**D. Scaramozzino**
- 12.30 Il Training Autogeno nell'infanzia  
**S. Patamia, I. Coletti**
- 13.00 Il ruolo del medico di medicina generale nell'Obesità ed Ansia  
**R. Aracri - N. Brissa**
- 13.30 LUNCH
- 14.30 Sindrome Disautonomica e Training autogeno  
**G. Gambardella, P. Ferraro**
- 15.00 Depressione e Obesità  
**G. Gambardella, P. Ferraro**
- 15.30 Discussione Casi Clinici
- 17.00 Compilazione Test ECM