

## CURSO VIRTUAL MUJER ADULTA, MENOPAUSIA Y NUTRICIÓN

**Directoras:** Dra. María Elena Torresani y Esp. Lic. María Inés Somoza

**Fecha de inicio:** miércoles 8 de mayo de 2024

**Fecha de finalización:** miércoles 11 de septiembre de 2024

**Destinatarios:** Dirigido a Licenciados en Nutrición, Médicos Especialistas en Nutrición, Médicos endocrinos con conocimientos actualizados en nutrición o Médicos generalistas que deseen capacitarse en el impacto de la nutrición sobre la mujer adulta.

### **Fundamentación:**

A partir de la mitad del siglo XX, los grandes cambios socioculturales y económicos han integrado a la mujer a la actividad laboral, social, política y económica. Este nuevo posicionamiento genera la necesidad de un saludable desarrollo físico y biológico para poder alcanzar estos objetivos.

Una adecuada nutrición debe satisfacer las necesidades específicas de crecimiento, desarrollo, mantención y protección de los diferentes tejidos y órganos, en las distintas etapas del ciclo vital de la mujer.

Por otro lado, el aumento de la expectativa de vida también significa que la prevalencia de mujeres de 80 años o más, se triplicará para 2050 y transcurrirán aproximadamente la mitad de su vida en menopausia.

En este contexto, el estudio de la menopausia, su desprotección estrogénica y la relación con la nutrición, es motivo de cada vez más estudios y revisiones bibliográficas al respecto.

Resulta fundamental que los profesionales relacionados con la salud y la nutrición, se capaciten para llevar a cabo un correcto abordaje y asesoramiento nutricional en esta etapa de la vida de la mujer.

**Objetivo:** Adquirir herramientas, habilidades y conocimientos para poder llevar a cabo el abordaje nutricional de la mujer adulta, conseguir la excelencia en el desarrollo de cada uno de los factores nutricionales que se encuentran relacionados con esta etapa biológica y mejorar así tanto la intervención en la consulta clínica como la educación alimentaria-nutricional.

### **Objetivos Específicos:**

- Ampliar los conocimientos acerca del climaterio y la fisiología de la mujer adulta.
- Transmitir los conceptos básicos de la nutrición en esta etapa biológica de la mujer.
- Estudiar el abordaje terapéutico de las situaciones clínicas prevalentes en la Menopausia.

### **Modalidad horaria:**

El curso con modalidad virtual tendrá una duración de 5 meses con una carga horaria total de 70 horas.

- Actividades sincrónicas: 10 horas.
- Actividades asincrónicas: 50 horas.
- Actividades evaluatorias: 10 horas

### **Modalidad académica:**

El curso estará dividido en 5 módulos temáticos a dictarse uno por mes, con clases asincrónicas y una actividad sincrónica por módulo.

Cada Módulo presentará una actividad de autoevaluación, no eliminatoria pero sí necesaria de realizar, para poder avanzar en el curso.

Una vez finalizados los 5 módulos, se llevará a cabo una autoevaluación final (optativa) para que el alumno(a) pueda corroborar la incorporación de los conocimientos manejados.

### **En cada Módulo se llevará a cabo la siguiente dinámica metodológica:**

- Clases asincrónicas teórico-prácticas por medio de la plataforma Moodle.
- Foros para efectuar consultas y llevar a cabo debates entre los participantes.
- 1 Clase sincrónica práctica por módulo, a dictarse un miércoles de cada mes (de 19:00 a 21:00 h.) mediante la plataforma Zoom, donde se plantearán diferentes casos clínicos, con resolución de situaciones problemáticas que integren los conceptos vistos en los encuentros asincrónicos.

### **Estructura del Curso**

1. "Climaterio y Menopausia"
2. "Impacto del Climaterio sobre la salud cardiometabólica"
3. "Disfunciones Tiroideas"
4. "Osteoporosis"
5. "Climaterio y Nutrición"

### **DIRECTORAS DEL CURSO:**

#### **Dra. María Elena Torresani**

Licenciada en Nutrición y Doctorada en el área de Nutrición de la UBA.

Docente Investigadora Categoría 2. Directora de la Carrera de Especialistas en Nutrición Clínica de la Facultad de Medicina de la UBA y Coordinadora del Área de Nutrición de Maffei Centro Médico, especializado en endocrinología.

Certificada en Estudios Superiores de Ética por la Facultad Latinoamericana de Ciencias Sociales (FLACSO).

Miembro de la Sociedad Argentina de Nutrición.

**Esp. María Inés Somoza**

Licenciada en Nutrición y Especialista en Nutrición Clínica de la UBA.

Directora del Servicio de Alimentación y Dietoterapia de la Fundación Favaloro y Directora de la Carrera de Lic. Nutrición de la Facultad de Ciencias Médicas de la Universidad Favaloro.

Miembro de la Sociedad Argentina de Nutrición.

**Cuerpo Docente:**

- Lic. Guadalupe Benavídez
- Dra. Graciela Brito
- Dra. María Virginia Busnelli
- Dra. Ana María Cappelletti
- Dr. Eduardo O. Esteban
- Dra. Susana R. Gutt
- Dra. Mónica T. Katz
- Dr. Marcos Mayer
- Esp. María Laura Oliva
- Dra. Valeria Premrou
- Esp. María Inés Somoza
- Dra. María Elena Torresani
- Dra. Claudia Valenti
- Dra. Analía V. Yamaguchi

**PROGRAMA ACADÉMICO DESARROLLADO**

**Módulo 1: Climaterio y Menopausia**

**Encuentros Asincrónicos:**

1.- Introducción Climaterio y Menopausia. Diagnóstico de Menopausia. Fases del Climaterio

Dra. María Elena Torresani.

2.- Tipos de Menopausia. Edad de la Menopausia

Esp. María Inés Somoza

3.- Fisiología de la Menopausia y Cambios Hormonales. Enfoque Psiconeuroinmunoendócrino.

Dra. Ana María Cappelletti.

4.- Menopausia desde una perspectiva de género.

Dra. Analía Yamaguchi.

**Encuentro Sincrónico:** miércoles 8 de mayo de 2024 de 19:00 a 21:00 h.

Dra. María Elena Torresani y Esp. María Inés Somoza.

## **Módulo 2: Impacto del Climaterio sobre la salud cardiometabólica**

### **Encuentros Asincrónicos:**

1.- Introducción al Impacto del Climaterio sobre la salud cardiometabólica

Dra. María Elena Torresani.

2.- Cambios Corporales en la Menopausia

Esp. María Inés Somoza

3.- Sobrepeso y Obesidad en la mujer adulta.

Dra. Mónica Katz

4.- Obesidad Sarcopénica en la mujer adulta.

Dra. Susana Gutt

5.- Modificaciones en el perfil glucémico en la mujer menopáusica.

Dr Marcos Mayer

6.- Riesgo Cardiovascular y Cardiometabólico en la mujer menopáusica. Modificaciones en el perfil lipídico y en la tensión arterial en la mujer adulta.

Dr. Eduardo Esteban

**Encuentro Sincrónico:** miércoles 12 de junio de 2024 de 19:00 a 21:00 h.

Dra. María Elena Torresani y Esp. María Inés Somoza.

## **Módulo 3: Disfunciones Tiroideas y Menopausia**

### **Encuentros Asincrónicos:**

1.- Introducción a las Disfunciones Tiroideas y Menopausia.

Dra. María Elena Torresani

2.- Disfunciones tiroideas: su diagnóstico e implicancia sobre el metabolismo. Hipo e hipertiroidismo en la mujer adulta.

Dra. Virginia Busnelli

3.- Yodo y alimentación. Hormonas tiroideas y alimentación.

Esp. María Inés Somoza

**Encuentro Sincrónico:** miércoles 10 de julio de 2024 de 19:00 a 21:00 h.

Dra. María Elena Torresani y Esp. María Inés Somoza.

## **Módulo 4: Osteoporosis y Menopausia**

### **Encuentros Asincrónicos:**

1.- Introducción. Modificaciones Óseas en la Menopausia

Dra. María Elena Torresani

2.- Epidemiología de la Osteoporosis en la Menopausia. Criterios diagnósticos Factores involucrados en la adquisición y pérdida de la Densidad Mineral Ósea.

Esp. María Inés Somoza

3.- Tratamiento de la Osteoporosis. Complicaciones de la Osteoporosis: fracturas osteoporóticas.

Dra. Valeria Premrou

4.- Importancia del calcio en la alimentación. Mitos y verdades

Dra. Graciela Brito

**Encuentro Sincrónico:** miércoles 14 de agosto de 2024 de 19:00 a 21:00 h.

Dra. María Elena Torresani y Esp. María Inés Somoza.

## **Módulo 5: Climaterio y Nutrición**

### **Encuentros Asincrónicos:**

1.- Introducción. Impacto de la Nutrición en el Climaterio.

Dra. María Elena Torresani

2.- Conducta Alimentaria y cambios hormonales

Esp. María Inés Somoza

3.- Microbiota y cambios hormonales

Esp. Lic. María Laura Oliva

4.- Pre y Probióticos. Su aplicación para la mujer adulta.

Lic. Guadalupe Benavidez

5.- Actividad física en la mujer adulta: enfoque preventivo y terapéutico

Dra. Claudia Valenti

**Encuentro Sincrónico:** miércoles 11 de septiembre de 2024 de 19:00 a 21:00 h.

Dra. María Elena Torresani y Esp. María Inés Somoza.