



# SYLLABUS

 **NUTRITIONAL  
PSYCHOLOGY GREECE**

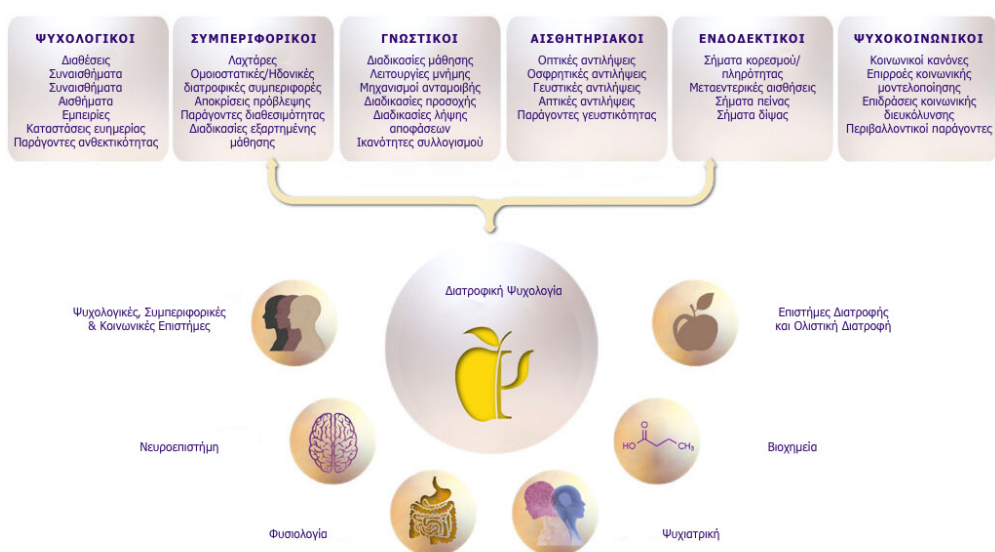
[www.cnpgreece.gr](http://www.cnpgreece.gr)



## SYLLABUS CNP

Ο Οδηγός Σπουδών (Syllabus) για μια σειρά μαθημάτων στη Διατροφική Ψυχολογία (Nutritional Psychology - NP), με τίτλους NP 110, NP 120 Μέρος I, NP 120 Μέρος II, NP 150 Μέρος I και NP 150 Μέρος II, τα οποία οδηγούν στο Εισαγωγικό Πιστοποιητικό στη Διατροφική Ψυχολογία (NP 100 Certificate).

Παρακάτω, θα βρείτε μια σύνοψη των βασικών πληροφοριών που περιέχονται στον οδηγό σπουδών:



## 1. Γενικές Πληροφορίες & Ιστορικό

**Τι είναι η Διατροφική Ψυχολογία (NP):** Εισάγει τις έννοιες, τις μεθόδους και τη γλώσσα που σχετίζονται με το πεδίο, εξετάζοντας πώς η διατροφική πρόσληψη επηρεάζει την ψυχολογική, συμπεριφορική, γνωστική, αισθητηριακή-αντιληπτική, διανοητική και ψυχοκοινωνική λειτουργία. Αυτό ενημερώνει για τη λεγόμενη «σχέση διατροφής-ψυχικής υγείας» (Diet-Mental Health Relationship - DMHR).

**Έξι Στοιχεία της NP:** Οι φοιτητές θα μάθουν τα έξι στοιχεία της διατροφικής ψυχολογίας: Ψυχολογική, Συμπεριφορική, Γνωστική, Διαισθητική, Αισθητηριακή-Παρατηρητική και Ψυχοκοινωνική (αναφέρεται στο NP 110).

**Ιστορικό:** Η σειρά μαθημάτων πρώτης γενιάς και η πιστοποίηση στο NP διδάχθηκαν μέσω του Πανεπιστημίου JFK (2008-2020) και το NP 110 είναι εξαιρετικά ενημερωμένο από το αρχικό πρόγραμμα, βασιζόμενο σε πάνω από 3.000 ερευνητικές μελέτες.

**Σε ποιους απευθύνεται:** Κυρίως σε επαγγελματίες υγείας (Ψυχολόγους, Θεραπευτές, Ψυχιάτρους, Ιατρούς, Διαιτολόγους, Νοσηλευτές, Health Coaches), αλλά και σε προπτυχιακούς/μεταπτυχιακούς φοιτητές και σε οποιονδήποτε ενδιαφέρεται για το DMHR.



## 2. Πιστοποιήσεις & Μονάδες Συνεχιζόμενης Εκπαίδευσης (CE/CPE)

Το **CNP (Κέντρο Διατροφικής Ψυχολογίας/Certified Nutritional Psychology)** είναι εγκεκριμένο από:

- Αμερικανική Ψυχολογική Ένωση (APA) για μονάδες CE για ψυχολόγους.
- Ένωση Θεραπευτών Γάμου και Οικογένειας της Καλιφόρνιας (CAMFT) για μονάδες CE για LMFTS, LCSWs, LPCCS και LEPs.
- Επιτροπή Διαιτολογικής Εγγραφής (CDR) για μονάδες Συνεχιζόμενης Επαγγελματικής Εκπαίδευσης (CPE) για αδειούχους διαιτολόγους και διαιτολόγους-τεχνικούς (RDs/DTRs).

Το μάθημα NP 110 παρέχει 10 ώρες μονάδων CE/CPE.





### 3. Στόχοι Μάθησης (NP 110)



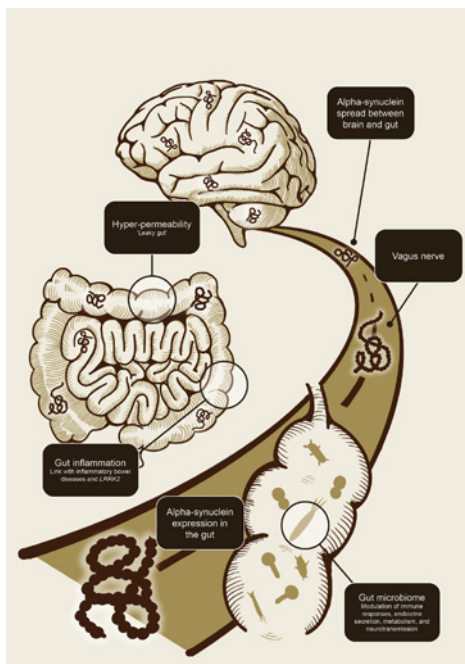
Με την ολοκλήρωση του NP 110, οι εκπαιδευόμενοι θα είναι σε θέση:

1. Να αναφέρουν τον ορισμό της Διατροφικής Ψυχολογίας (NP).
2. Να αναφέρουν τα έξι στοιχεία της NP.
3. Να ορίσουν τουλάχιστον δύο από τα έξι στοιχεία.
4. Να περιγράψουν δύο ερευνητικές μελέτες που αποδεικνύουν τη σχέση DMHR.
5. Να αναφέρουν δύο τύπους ερευνητικών μεθόδων που χρησιμοποιούνται στην έρευνα NP.
6. Να προσδιορίσουν δύο διατροφικά πρότυπα που χρησιμοποιούνται συχνά σε έρευνες NP.
7. Να εξηγήσουν το κατάλληλο πεδίο πρακτικής για τη χρήση των πληροφοριών (ως εκπαίδευση έναντι παρέμβασης ή διάγνωσης).

**Σημαντική Σημείωση:** Το μάθημα **δεν** παρέχει διατροφικές συστάσεις ή παρεμβάσεις, μέθοδο για απώλεια/ έλεγχο βάρους, θεραπεία για διαταραχές ψυχικής υγείας, ούτε άδεια άσκησης διατροφικών/ψυχολογικών παρεμβάσεων ή παροχής ιατρικών συμβουλών.

## 4. Περιεχόμενο Μαθημάτων

### NP 120 Μέρος I: Μικρόβια στο Έντερό μας



Εισάγει στον άξονα μικροβίωμα-έντερο-εγκέφαλος (Microbiome-Gut-Brain Axis - MGBA) ως βασικό μηχανισμό που συνδέει τη διατροφή με τη DMHR.

**Ενότητες 1-4:** Εξερεύνηση του MGBA και των κύριων συστημάτων του (GI, CNS, PNS, ANS, ENS, Ανοσοποιητικό, πνευμονογαστρικό νεύρο), δομή και εξέλιξη του μικροβιώματος, ανατομία και φυσιολογία του εντερικού φραγμού («διαρροή εντέρου») και βιοχημικές οδοί επικοινωνίας.

### NP 120 Μέρος II: Η Σύνδεση Διατροφής Εντέρου - Εγκεφάλου - Ψυχικής Υγείας

Εμβαθύνει στους μηχανισμούς MGBA-DMHR, από τη νευροανάπτυξη έως τη νευροεκφύλιση.

**Ενότητα 5:** Επιδράσεις τροφών (μικροθρεπτικά, μακροθρεπτικά, πρόσθετα, αλκοόλ) και διατροφικών προτύπων (Δυτικού τύπου, Μεσογειακή, Κετογονική) στον MGBA-DMHR. Ρόλος υδατανθράκων (εύπεπτων και MACs), επεξεργασμένων σακχάρων, προβιοτικών/πρεβιοτικών.

**Ενότητα 6:** Ρύθμιση της ανάπτυξης του εγκεφάλου από το MGBA, έννοιες προγραμματισμού ανάπτυξης και διατροφής στα πρώτα στάδια ζωής.

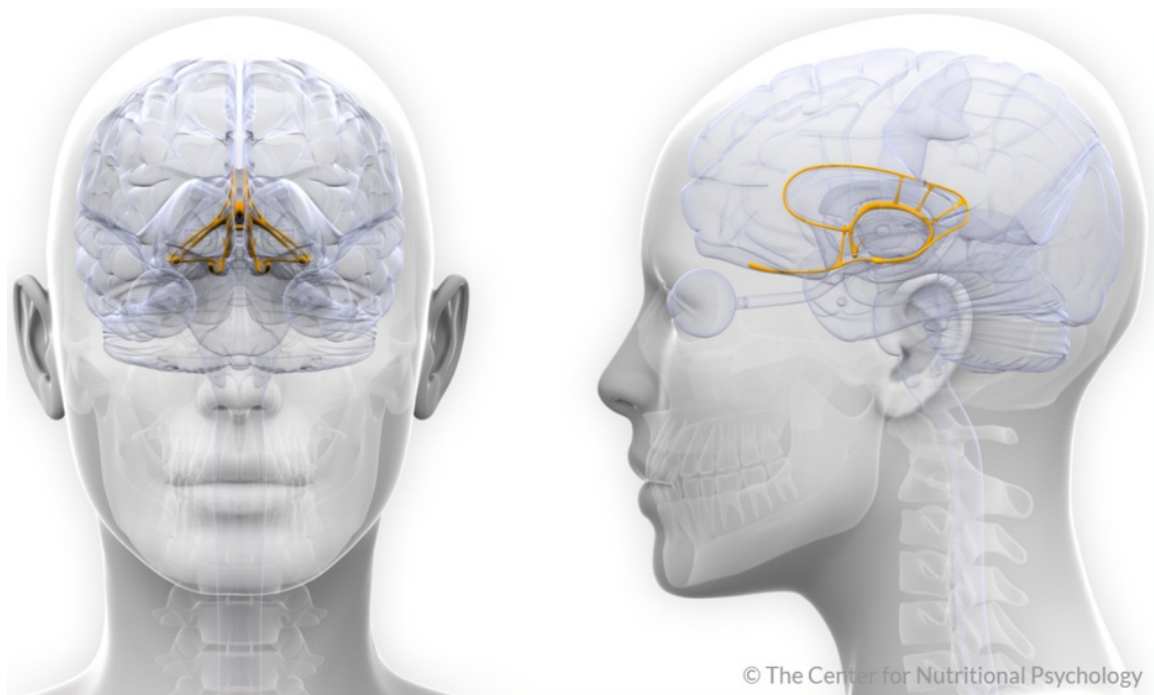
**Ενότητα 7:** Συμβολή των οδών MGBA στην ανάπτυξη αγχωδών, συναισθηματικών, ψυχωτικών και σχετιζόμενων με το στρες διαταραχών. Σύνδεση με νευροαναπτυξιακές, συμπεριφορικές και νευρογνωστικές διαταραχές.

**Ενότητα 8:** Σύνδεση μικροβιώματος με διατροφική πρόσληψη, διατροφικές διαταραχές και συμπεριφορές εθισμού.





## NP 150 Μέρος I: Μηχανισμοί και Βασικές Εγκεφαλικές Δομές



Διερευνά τους μηχανισμούς σε μοριακό, κυτταρικό ή φυσιολογικό επίπεδο που ενεργοποιούνται μέσω της διατροφής.

**Θέματα:** Μακρο/μικροθρεπτικά, διατροφικές ανεπάρκειες, φυτοθρεπτικά, νευροδραστικές ενώσεις, MGBA, διατροφή στα πρώιμα στάδια ζωής, ρύθμιση ορμονών, νευροενδοκρινικές οδοί.

**Εγκεφαλικές Δομές:** Αμυγδαλή, ιππόκαμπος, προμετωπιαίος φλοιός, υποθάλαμος και ραβδωτό σώμα.

**Βιολογικές Λειτουργίες:** Επιδράσεις σε νευροδιαβιβαστές, νευρογένεση, νευροπλαστικότητα, νευροφλεγμονή, ανοσοποιητικό/εγκέφαλο, οξειδωτικό στρες, λειτουργία μικρογλοίας και μιτοχονδρίων.

Διπλής Κατεύθυνσης Αλληλεπίδραση στην Ψυχονευροανοσολογία



- Το Στρες επηρεάζει την Ανοσοποιητική Απόκριση και το Νευρικό Σύστημα.
- Η Ανοσοποιητική Απόκριση επηρεάζει το Νευρικό Σύστημα.
- Το Νευρικό Σύστημα επηρεάζει το Στρες.
- Η Διατροφή επηρεάζει όλους τους παραπάνω παράγοντες.

Το τελευταίο μάθημα του Εισαγωγικού Πιστοποιητικού (NP 100 Certificate). Εξετάζει τους παράγοντες που επηρεάζουν τη DMHR.

**Ενότητα 5 (Ψυχονευροανοσολογία):** Αλληλεπιδράσεις στρες, νευρικού συστήματος και ανοσολογικών αποκρίσεων, και πώς η διατροφή επηρεάζει αυτές τις διεργασίες.

**Ενότητα 6 (Ψυχολογικοί & Συμπεριφορικοί Μηχανισμοί):** Συναισθηματική κατανάλωση τροφής, εικόνα σώματος, γνωσιακές στρεβλώσεις, ενσυνειδητότητα, συστήματα ανταμοιβής, «θόρυβος τροφής» και εθισμός στο φαγητό.

**Ενότητα 7 (Κοινωνικοί & Περιβαλλοντικοί Παράγοντες):** Κοινωνικοοικονομικοί παράγοντες, πολιτισμικές επιρροές, κοινωνική υποστήριξη, περιβάλλον τροφής και αστικοποίηση.

 **NUTRITIONAL  
PSYCHOLOGY GREECE**

Τηλ.: +30 6974 004974, +30 2315 558 267

Email: info@cnpgreece.gr

[www.cnpgreece.gr](http://www.cnpgreece.gr)

