

FAD ASINCRONA

“Medicina funzionale personalizzata: cibo, integratori e allenamento”

1 GENNAIO 2026 – 31 DICEMBRE 2026

<https://scienzadellalimentazione.com>

RAZIONALE SCIENTIFICO

Il corso approfondisce i principi della medicina funzionale personalizzata, con focus su alimentazione, integrazione nutrizionale e attività fisica. Fornisce conoscenze aggiornate per elaborare interventi individualizzati volti a migliorare salute, prevenzione e performance del paziente.

RESPONSABILE SCIENTIFICO

Dr. Paolo Conforti

FACULTY

Dr. Fabrizio D'Agostino

Dr. Nicola Frisoni

Dr. Paolo Conforti

Dr.ssa Anna Merusi

PROGRAMMA SCIENTIFICO

MEDICINA E NUTRIZIONE FUNZIONALE (Dr. Paolo Conforti) –VIDEO DI 420 MINUTI

- Introduzione alla medicina funzionale
- La curva di adattamento allo stress di Selye e adattamenti allostatici: fase stenica e astenica
- I ritmi circadiani
- Le costituzioni nelle varie medicine
- Da dove si parte:
- Surreni
- Disbiosi
- Altri ormoni

DIETETICA APPLICATA AI MORFOTIPI COSTITUZIONALI IN FASE ASTENICA (Dr.ssa Anna Merusi) – VIDEO DI 120 MINUTI

- Approccio nutrizionale e integratori funzionali per il soggetto androide
- Approccio nutrizionale e integratori funzionali per il soggetto ginoide
- Approccio nutrizionale e integratori funzionali per il soggetto uniforme

L'ESERCIZIO E LA PROGRAMMAZIONE DELL'ALLENAMENTO IN CHIAVE COSTITUZIONALE (Dr. Nicola Frisoni e Dr. Paolo Conforti)

1. L'esercizio come adattamento in supporto o in contro regolazione. I principi della medicina funzionale per la fase astenica. (Dr. Paolo Conforti) – VIDEO DI 30 MINUTI

2. Il farmaco allenamento nella medicina funzionale: dose, freq e posologia (Dr. Nicola Frisoni) – VIDEO DI 120 MINUTI e slide di 120 minuti

- Importanza della selezione degli esercizi sulla singola struttura: selezione come risposta a bisogno e struttura individuale.
- I determinanti della ipertrofia, visione a 360 gradi
- Le variabili dell'allenamento: come gestirle e in chi.
- La gestione della fatica: il concetto di periodizzazione nel lavoro coi sovraccarichi
- Variabili di allenamento e biotipi.
- Periodizzazione di allenamento e biotipi

LA MEDICINA FUNZIONALE (TESTO DI 100 MINUTI)

Dr. Paolo Conforti, Dr. Fabrizio D'Agostino

Durata del corso: 20 ore di cui 15 ore (tempo di consultazione), a cui vengono aggiunte 5 ore (tempo di approfondimento) per il tempo medio che l'utente impiega a trasformare le nozioni acquisite in reale aggiornamento, attraverso momenti di approfondimento anche attraverso la lettura/visione/studio dei materiali.

Test ECM da completare entro e non oltre il 31/12/26.

INFORMAZIONI GENERALI/UTILI

Provider ECM

MICOM srl

Provider id 758

Via Risorgimento, 84-20017 Rho (MI)

Tel 02 895 18 895 Fax 02 895 18 954

Segreteria organizzativa

S.I.F.A (Società Italiana Formazione in Alimentazione)

Via Cesare Cantù, 3

20123 Milano

Tel 345 140 8288

Mail segreteria organizzativa: info@sifaformazione.it

ECM (Educazione Continua in Medicina)

L'evento "**Medicina funzionale personalizzata: cibo, integratori e allenamento**" è inserito nella lista degli eventi definitivi ECM del programma formativo 2026 del Provider MICOM (cod. ID 758)

Per l'ottenimento dei crediti formativi i partecipanti dovranno:

- essere specializzati esclusivamente nelle discipline indicate sul programma;
- iscriversi al corso registrando il proprio account sul sito dedicato all'evento <https://scienzadellalimentazione.com>;
- fruire del materiale didattico dell'attività formativa;
- superare il questionario di verifica di apprendimento e compilare la scheda di valutazione della qualità **entro la data di fine del corso (massimo 5 tentativi)**.

Codice evento: 758-469650

Categoria accreditata: tutte le professioni

Discipline principali: tutte le discipline

Numero massimo di partecipanti: 500

Obiettivo formativo: Sicurezza e igiene alimentari, nutrizione e/o patologie correlate; (Area formativa tecnico-professionale)

Ore formative: 20

Crediti assegnati: 20

Quota di iscrizione: 116 + IVA

TABELLA DOCENTI

NOME COGNOME	PROFESSIONE	DISCIPLINA	ENTE DI APPARTENENZA/ LIBERA PROFESSIONE	DESCRIZIONE ATTIVITA' PROFESSIONALE /FORMATIVA
Fabrizio D'Agostino	Biologo Nutrizionista e Cinesiologo	,Nutrizione Uman Dietetica, Medicina dello Sport, Cinesiologia	Libera Professione presso studio privato in Piazza Duomo, Milano Presidente della SIFA	Presidente della SIFA, con responsabilità nell'organizzazione di congressi scientifici internazionali e corsi ECM riconosciuti dal Ministero della Salute
Nicola Frisoni	Biologo nutrizionista e personal trainer	Nutrizione sportiva e clinica	Libero professionista	Consulenze nutrizionali e preparazione atletica per ;sportivi e pazienti docente e formatore in ,corsi di nutrizione bodybuilding naturale e .ricomposizione corporea

Paolo Conforti	Medico Chirurgo	Medicina dello Sport Medicina Funzionale e Antiaging	Libero professionista	Docente in scuole di formazione e master su Medicina Funzionale e Antiaging, collaboratore a libri di divulgazione scientifica su salute e benessere
Anna Merusi	Nutrizionista / Educatore Alimentare Sportivo	Scienze dell'Alimentazione e Nutrizione Umana, Medicina Funzionale, Antiaging, Cronormorfodieta	Università degli Studi di Firenze; Accademia Funzionale del Fitness-Wellness-Antiaging (AFFWA); Istituto Medicina Metabolica Funzionale (IMMF); Associazione Medici Italiani Anti-Aging (AMIA); U.P.A.I.Nu.C.	Laurea magistrale in Scienze dell'Alimentazione e Nutrizione Umana con tesi sperimentale su influenza ormonale nella distribuzione del tessuto adiposo.