

FAD ASINCRONA

“Nutrizione di base, clinica, sportiva e antiaging”

1 GENNAIO 2026 – 31 DICEMBRE 2026

<https://scienzadellalimentazione.com>

RAZIONALE SCIENTIFICO

Il corso è finalizzato a fornire ai professionisti sanitari le competenze teoriche e pratiche necessarie per strutturare piani dietetici personalizzati in base alle caratteristiche del soggetto (età, sesso, composizione corporea, stile di vita, presenza di patologie, livello di attività fisica). Saranno approfonditi i principi della nutrizione clinica e sportiva, le tecniche di valutazione nutrizionale e antropometrica, nonché le modalità di accoglienza, anamnesi e comunicazione efficace con il paziente.

RESPONSABILE SCIENTIFICO

Dr. Vincenzo Monda

FACULTY

Dott. Amato Mario Mauro

Dott. Campa Francesco

Dott. Ciotta Alfonso

Dott. Conforti Paolo

Dott. D'Agostino Fabrizio

Dott.ssa Monzio Compagnoni Chiara

Dott. Spattini Massimo

Dott.ssa Tranchese Valentina

PROGRAMMA SCIENTIFICO

1. IMPOSTAZIONE DI UNO SCHEMA DIETETICO BASE - Dott.ssa Valentina Tranchese

(VIDEO DI 240 MINUTI)

- Gli alimenti e il loro valore nutrizionale:
 - I nutrienti
 - Classificazione degli alimenti in gruppi alimentari
 - Tabelle di composizione degli alimenti
- Livelli di assunzione raccomandati di energia:
 - Fabbisogno energetico
 - Fabbisogno di proteine
 - Fabbisogno di lipidi
 - Fabbisogno di carboidrati e fibra
 - Fabbisogno di sali minerali e vitamine
- Principi generali per impostare uno schema dietetico:

- Anamnesi ed esame obiettivo
- Valutazione delle abitudini alimentari
- Impostazione di uno schema dietetico

2. IMPOSTAZIONE DI UNO SCHEMA DIETETICO BASE - *Dott.ssa Valentina Tranchese*
(SLIDE DI 160 MINUTI)

3. CALCOLI PER IMPOSTARE LO SCHEMA DIETETICO - *Dott. Fabrizio D'Agostino*
(VIDEO DI 31 MINUTI)

- Esempio pratico di come elaborare uno schema dietetico
- Esercitazione pratica per elaborare uno schema dietetico

4. ETICHETTATURA DEGLI ALIMENTI - *Dott.ssa Chiara Monzio Compagnoni*
(VIDEO DI 60 MINUTI)

- Informazioni obbligatorie e etichettatura alimentare
- Claim salutistici
- Accenno ai marchi di qualità e al biologico
- Accenni all'etichettatura di carni, prodotti ittici e uova

5. VALUTAZIONE DELLO STATO NUTRIZIONALE E DELLA COMPOSIZIONE CORPOREA - *Dott. Francesco Campa*
(VIDEO DI 180 MINUTI)

- Fondamenti di composizione corporea
- Livelli di organizzazione e modelli compartimentali
- L'analisi dell'impedenza bioelettrica
- Tecnologie bioelettriche a confronto
- Valutazione qualitativa e quantitativa su base bioelettrica: BIVA, angolo di fase ed equazioni predittive
- L'antropometria
- Valutazione qualitativa e quantitativa su base bioelettrica: z-scores, somatotipo, maturità biologica ed equazioni predittive
- Case report

6. VALUTAZIONE DELLO STATO NUTRIZIONALE E DELLA COMPOSIZIONE CORPOREA - *Dott. Francesco Campa*
(SLIDE DI 160 MINUTI)

7. L'ALIMENTAZIONE DELLO SPORTIVO E NEL FITNESS - *Dott. Alfonso Ciotta*
(VIDEO DI 120 MINUTI)

- Tipi di attività fisica (forza, potenza, resistenza, misto)
- Fabbisogno energetico per l'attività fisica
- Fabbisogno di carboidrati, grassi e proteine per l'attività fisica
- Suddivisione dei pasti giornalieri
- Spuntino pre e post-allenamento
- Concetto di timing dell'assunzione dei nutrienti
- Miglioramento della performance negli sport di squadra con la dieta
- Miglioramento della performance negli sport da contatto (Kick boxing, boxe, taekwondo, karate) con la dieta
- L'idratazione, i sali minerali e i drenanti

8. INTEGRAZIONE PER LO SPORT E LA PERFORMANCE FISICA - Dott. Paolo Conforti

(VIDEO DI 240 MINUTI)

- Fisiologia dell'ipertrofia muscolare
- Integratori per la forza e l'ipertrofia
- Integrazione per l'atleta senior, lo sportivo diabetico, la sindrome premestruale, sport di endurance
- Pre e post workout
- Combinazione di integratori
- I nuovi integratori
- Principi di scienza dell'alimentazione per lo sportivo

9. INTEGRAZIONE PER LO SPORT E LA PERFORMANCE FISICA - Dott. Paolo Conforti

(SLIDE DI 300 MINUTI)

10. LE ALTERAZIONI BIOCHIMICHE CLINICHE INDOTTE DA SQUILIBRI ALIMENTARI - Dott. Mario Mauro Amato

(VIDEO DI 180 MINUTI)

- Esame Emocromocitometrico
- Biomarcatori di metabolismo glucidico, diabete e Insulino-resistenza: loro gestione di Laboratorio aggiornamenti 2025
- Biomarcatori di metabolismo lipidico aggiornamento 2025 e Sindrome metabolica: gestione di laboratorio
- Elettroforesi e Biomarcatori di funzionalità epatica
- Biomarcatori di funzionalità renale e la velocità di filtrazione glomerulare

11. ALIMENTI E INTEGRATORI PER RIEQUILIBRARE LE ALTERAZIONI - Dott. Paolo Conforti

(VIDEO DI 120 MINUTI)

Come comportarsi praticamente, con alimentazione ed integrazione in caso di alterazione di:

- Transaminasi
- Bilirubina totale, diretta ed indiretta
- PCR
- Iperomocisteinemia
- Colesterolo
- Trigliceridi
- Emoglobine glicata alta
- Iperinsulinismo
- Iperestrogenismo relativo
- Ipercortisolismo
- Iperprolattinemia
- Ipotiroidismo relativo
- Anemia

12. NUTRIZIONE CLINICA: TUTTI I CASI AMBULATORIALI DEL NUTRIZIONISTA - *Dott.ssa*

Valentina Tranchese

(VIDEO DI 240 MINUTI)

- Approccio dietetico nelle malattie metaboliche:
 - Iperlipidemie
 - Ipertensione
 - Insulina resistenza – intolleranza al glucosio – accenni al Diabete tipo 2
 - Obesità
- Approccio dietetico in Gastroenterologia e patologie Epato-biliari e patologie dello stomaco:
 - Gastrite
 - Ernia iatale
 - Malattia da RGE
 - Esofagite da reflusso
- Patologie epatobiliari
 - Steatosi epatica
 - Litiasi della colecisti e delle vie biliari

13. LA MENOPAUSA IN CHIAVE FUNZIONALE E ANTIAGING - *Dott. Paolo Conforti*

(VIDEO DI 180 MINUTI)

- Medicina funzionale e medicina antiaging rispetto agli ormoni
- Lo studio WHI

- La predominanza estrogenica
- Le pillole contraccettive convenzionali
- Menopausa fisiologica o patologica?
- La vita della donna e sue fasi
- Invecchiamento nella donna dopo la menopausa
- Strategie di gestione
- Accenno alle terapie bioidentiche
- Alimentazione in menopausa

14. NUTRIZIONE, ATTIVITÀ FISICA E INTEGRAZIONE ALIMENTARE IN FUNZIONE DELLA LONGEVITÀ - Dott. Massimo Spattini

(VIDEO DI 180 MINUTI)

- Epidemiologia dell'obesità
- La gestione dell'insulino-resistenza
- La dieta antiossidante
- La dieta antinfiammatoria
- I nutraceutici della longevità

Durata del corso: 50 ore di cui 40 ore (tempo di consultazione), a cui vengono aggiunte 10 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 "**NUTRIZIONE DI BASE, CLINICA, SPORTIVA E ANTIAGING**" è inserito nella lista degli eventi definitivi ECM del programma formativo 2026.

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: **codice ECM**

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: 50

Crediti assegnati: 50

Modalità di iscrizione: 264€ + IVA

Per iscriversi contattare la Segreteria organizzativa SIFA ai seguenti contatti:

sifa.formazione@gmail.com o procedere all'iscrizione online sul sito sifaformazione.it

TABELLA FACULTY

NOME COGNOME	PROFESSIONE	DISCIPLINA	ENTE DI APPARTENENZA/ LIBERA PROFESSIONE	DESCRIZIONE ATTIVITÀ PROFESSIONALE /FORMATIVA
Valentina Tranchese	Dietista	Nutrizione Clinica e DCA	Libera Professionista	
Fabrizio D'Agostino	Biologo Nutrizionista e Cinesiologo	Nutrizione Umana, Dietetica, Medicina dello Sport, Chinesiologia	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.

Chiara Monzio Compagnoni	Biologa Nutrizionista	Nutrizione Umana, Dietetica Applicata, Educazione Alimentare	Iscritta all'Ordine dei Biologi della Lombardia Studio professionale a Milano.	Svolge attività di biologa nutrizionista a Milano, occupandosi di valutazioni nutrizionali e elaborazione di piani alimentari personalizzati. Ha maturato esperienza in contesti clinici e studi nutrizionali, partecipando costantemente a corsi di aggiornamento e completando la formazione come Istruttrice di I livello (ACSI).
Francesco Campa	Professore a contratto e Ricercatore universitario	Scienze Motorie, Scienze Farmacologiche e Tossicologiche	Università di Bologna	Svolge attività di ricerca e docenza presso l'Università di Bologna, con un focus particolare nello studio della composizione corporea e delle sue correlazioni con la performance sportiva negli atleti.
Alfonso Ciotta	Medico e Nutrizionista	Medicina e Chirurgia, Nefrologia, Nutrizione sportiva	Gruppo Dialisi Campano di Frattamaggiore / Libera professione presso società sportive e enti di nutrizione	Medico responsabile presso il Gruppo Dialisi Campano di Frattamaggiore.
Paolo Conforti	Medico Chirurgo	Medicina dello Sport, Medicina Funzionale e Antiaging	Libera Professione presso Studio Spattini (Parma) e Boutique Medica Duomo (Milano)	
Mauro Mario Amato	Biologo Laboratorista	Medicina di Laboratorio, Diagnostica di Laboratorio per la Nutrizione	Libero Professionista	Direttore e socio del Centro Analisi Cliniche Amato srl in Molise (BA) accreditato SSR e SSN – già consigliere dell'Ordine dei Biologi di Puglia e Basilicata con delega alla Formazione – relatore a Convegni, Eventi e Live-webinar per aspetti dedicati alla importanza della Medicina di Laboratorio nella Nutrizione Personalizzata

Massimo Spattini	Medico Chirurgo, Specialista in Scienza dell'Alimen tazione e della Dietetica, Specialista in Medicina dello Sport	Medicina Generale, Scienza dell'Aliment azione e Dietetica, Medicina dello Sport	Libera Professione	
------------------	--	---	--------------------	--