

MASTERCLASS SANIS PERFORMANCE

Formazione a Distanza

15 crediti ECM

Data inizio 5/2/2026 – Data fine 10/4/2026

Durata: 15 ore (documentazione scientifica 10 ore, approfondimento 5 ore)

Responsabile scientifico: Dott. Antonio Paoli

Obiettivo formativo: SICUREZZA E IGIENE ALIMENTARI, NUTRIZIONE E/O PATOLOGIE CORRELATE

Professioni accreditate: Medico chirurgo (tutte le discipline), Biologo, Dietista, Farmacista, Fisioterapista, Massofisioterapista

Il corso FAD offre ai professionisti della salute, dello sport e agli appassionati un percorso formativo focalizzato su “longevità e benessere nello sport”.

Obiettivi del corso:

- Capire la scienza della longevità: dalle blue zone alle basi molecolari e fisiologiche dell'invecchiamento, con attenzione ai biomarcatori e test funzionali
- Valorizzare il ruolo dell'esercizio fisico nei processi di prevenzione, mantenimento e potenziamento della salute e performance sportiva (amatoriale e agonistica)
- Approfondire nutrizione e integrazione come strumenti fondamentali per supportare benessere, prestazioni e prevenzione dell'invecchiamento
- Applicare strategie innovative di biohacking tramite protocolli integrati (alimentazione, esercizio, integrazione), traducendo la teoria in strumenti pratici

PROGRAMMA

- I pilastri della longevità: dalle blue zone alle scienze omiche *Claudio Franceschi*
- Ruolo dell'esercizio fisico nei processi di senescenza *Antonio Paoli*
- Meccanismi fondamentali dell'invecchiamento *Diego De Stefani*
- I markers biologici dell'invecchiamento *Menotti Calvani*
- I markers fisiologici dell'invecchiamento cardiovascolare (VO₂ Max, HRV, forza, equilibrio, test funzionali) *Ricardo Augusto Barbieri*
- Nutrizione e longevità (restrizione calorica, digiuno, cibi ultraprocessati) *Nicola Sponsiello*
- Integrazione e farmaci senolitici (es. Metformina, Rapamicina, Dasatinib + Quercetina, NADH, Curcuma) *Antonio Paoli*
- Invecchiamento cognitivo e strategie di contrasto (esercizi cognitivi, sonno) *Rossana De Beni*
- BIOHACKING IN PRATICA: interventi integrati e protocolli applicativi *Manuel Salvadori/Felicina Biorci*
 - Protocollo alimentare
 - Integrazione
 - Controlli periodici

COGNOME	NOME	PROFESSIONE	DISCIPLINA	ENTE DI APPARTENENZA LIBERA PROFESSIONE	DESCRIZIONE ATTIVITA' PROFESSIONALE/FORMATIVA
BARBIERI	RICARDO AUGUSTO	EDUCAZIONE FISICA	SCIENZE MOTORIE	LIBERO PROFESSIONISTA	Ricercatore a tempo determinato, Dipartimento di Scienze per la Qualità della Vita Università di Bologna
BIORCI	FELICINA	BIOLOGO	NUTRIZIONE	LIBERO PROFESSIONISTA	Docente di Comportamento Alimentare – Corso di Perfezionamento in Chinesiologia Scuola Universitaria Interfacoltà in Scienze Motorie – Università degli Studi di Torino; Responsabile didattica e docente SANIS Torino
CALVANI	MENOTTI	MEDICO CHIRURGO	NEUROLOGIA; PSICHIATRIA; FARMACOLOGIA; SCIENZA DELLA NUTRIZIONE	LIBERO PROFESSIONISTA	Membro comitato scientifico Fondazione Benzi Onlus; Membro comitato scientifico Journal “Strenght and Conditioning”; Docente Scuola Specializzazione Nutrizione Umana Università Tor Vergata Roma
DE BENI	ROSSANA	PSICOLOGO	PSICOTERAPIA	LIBERO PROFESSIONISTA	Professore Ordinario Università degli Studi di Padova
DE STEFANI	DIEGO	CHIMICA E TECNOLOGIE FARMACEUTICHE	FARMACOLOGIA E ONCOLOGIA MOLECOLARE	LIBERO PROFESSIONISTA	Professore ordinario di Medicina e Chirurgia, Università di Bologna
FRANCESCHI	CLAUDIO	MEDICO CHIRURGO	IMMUNOLOGIA	LIBERO PROFESSIONISTA	Professore Emerito di Patologia Generale, Università di Bologna
PAOLI	ANTONIO	MEDICO CHIRURGO	MEDICINA DELLO SPORT	UNIVERSITA' DI PADOVA	Professore Ordinario 06/N2 M-EDF/01 Dipartimento di Scienze Biomediche
SALVADORI	MANUEL	DIETISTA		LIBERO PROFESSIONISTA	STUDIO PRIVATO; Amministratore delegato e co-fondatore della Scuola di Medicina e Nutrizione Funzionale Italiana

SPONSIELLO	NICOLA	BIOLOGO	SCIENZA DELL'ALIMENTAZIONE E DIETETICA	LIBERO PROFESSIONISTA	Attività ambulatoriale, come dietologo sia in ambito clinico che sportivo, Medico di alcune importanti società sportive e dietologo di atleti di valore internazionale
Il provider dichiara ai sensi dell'art. 76 del DPR n.445/2000: - di aver fornito all'interessato l'informativa sul trattamento dei dati personali (art. 13 del Regolamento europeo 2016/679; artt. 68, 70, 76, 96 Accordo Stato-Regioni 2017 "La formazione continua nel settore salute"- Rep. Atti 14/CSR del 2.2.2017 - Par. 4.6, lett. j) Manuale Nazionale di Accreditemento per l'Erogazione di Eventi ECM); - di aver informato l'interessato che il programma dell'evento ECM, di cui le suddette informazioni contribuiscono a formarne il contenuto minimo, verrà inserito nel catalogo degli eventi E.C.M. tenuto dall'ente accreditante;					

Antonio Paoli

Indirizzo(i)

Telefono(i)

Cellulare:

Fax

E-mail

Cittadinanza

Data di nascita

Sesso

Codice Fiscale

Date _____

dal 2018

Lavoro o posizione
ricoperti

Professore Ordinario 06/N2 M-EDF/01 Dipartimento di Scienze Biomediche – Università di Padova

Principali attività e responsabilità

Docente e Ricercatore

Nome e indirizzo del
datore di lavoro

Università di Padova

Tipo di attività o settore

Ricerca e didattica. Scienza dell'esercizio fisico e dello Sport

Istruzione e
formazione

Maturità scientifica, Liceo Scientifico G. Oberdan Padova
Diploma ISEF – ISEF Bologna sede di Padova
Abilitazione insegnamento Ed. Fisica scuole medie inferiori e superiori
Laurea Medicina e Chirurgia Università degli Studi di Padova
Diploma di Specializzazione in medicina dello Sport Università degli Studi di Pavia

Madre lingua(e)

italiana

Altra(e) lingua(e)

inglese

Autovalutazione

Livello europeo (*)

Lingua

inglese

Lingua

spagnolo

Comprensione				Parlato				Scritto	
Ascolto		Lettura		Interazione orale		Produzione orale			
	eccellente		eccellente		ottima		ottimo		buono
	eccellente		eccellente		discreta		discreta		sufficiente

(*) Quadro comune europeo di riferimento per le lingue

Capacità e competenze sociali	La collaborazione internazionale su progetti di ricerca ha dimostrato una buona capacità di interazione, così come la facilità di esposizione in congressi nazionali ed internazionali sono a sottolineare ottima competenza sociale.
Capacità e competenze organizzative	In qualità di principal investigator di diversi progetti scientifici, coordinatore di campagne sperimentali su campo ed in laboratorio, attestano una ottima competenza organizzativa
Capacità e competenze tecniche	Buone nell'ambito di interesse.
Capacità e competenze informatiche	Buone
Capacità e competenze artistiche	Buone
Ulteriori informazioni	Membership società scientifiche Fellow dell'ECSS (European College of Sport Science) Fellow dell'ACSm (American College of sport Medicine) Socio fondatore e Presidente dell'ESNS (European Sport Nutrition Society) Presidente della SISMeS (Società Italiana delle Scienze Motorie e Sportive) Produzione scientifica Riviste indicizzate: 135 articoli. 1423 citazioni , H index 20 . •