

COME LO STRESS MODELLA LA SALUTE CARDIACA E MENTALE: STRATEGIE DI SALUTOGENESI IN MEDICINA FUNZIONALE

Formazione a Distanza
50 crediti ECM

Data inizio 6/3/2026 – Data fine 20/12/2026

Durata: 50 ore (lezioni video 6 ore, slides e documentazione scientifica 28 ore, approfondimento 16 ore)

Responsabili scientifici: Dott. Carlo Maggio, Dott.ssa Nicoletta Rebaudengo

Obiettivo formativo: EPIDEMIOLOGIA - PREVENZIONE E PROMOZIONE DELLA SALUTE – DIAGNOSTICA – TOSSICOLOGIA CON ACQUISIZIONE DI NOZIONI TECNICO-PROFESSIONALI

Professioni accreditate: tutte le professioni sanitarie

Il sistema nervoso e l'apparato cardiovascolare sono intimamente correlati. Il cuore e i vasi sono regolati dal sistema nervoso autonomo (simpatico e parasimpatico) che modula parametri fondamentali come la frequenza cardiaca, la pressione arteriosa e la gittata cardiaca.

Le disfunzioni neurovegetative influenzano profondamente la salute cardiovascolare e neurologica. Inoltre, i fattori di rischio di queste patologie sono in gran parte sovrapponibili: stress cronico, infiammazione, disturbi del sonno, alimentazione inadeguata e sedentarietà.

La Cardio-Neurologia e la Cardio-Psicologia esplorano le connessioni bidirezionali tra cuore, cervello ed emozioni. La Medicina Funzionale offre un modello che integra mente, corpo e spiritualità, fornendo strumenti per la prevenzione e la gestione clinica personalizzata. Gli obiettivi del corso sono incentrati sulla modulazione dello stress, modificando lo stile di vita e con integrazione di fito-nutraceutica e con tecniche comportamentali, anche per migliorare la qualità del sonno.

PROGRAMMA

1a LEZIONE – Il legame Cuore-Cervello: basi neurofisiologiche e cliniche

- Fisiologia dell'interconnessione Cuore-Cervello (*dott.ssa Stefania Cataldo*)
- Ruolo del sistema nervoso autonomo nella regolazione cardiovascolare (*dott. Carlo Maggio*)
- Disautonomia e decadimento cognitivo con approccio funzionale (*dott.ssa Valentina Zipoli*)
- Ansia e depressione: visione funzionale integrata (*dott.ssa Nicoletta Rebaudengo*)

2a LEZIONE – Epigenetica e sistema immunitario: il linguaggio biologico della connessione

- Meccanismi epigenetici nello sviluppo delle patologie cardio-neurologiche (*dott.ssa Ida Ferrara*)
- Infiammazione cronica di basso grado e asse immuno-neuro-cardiaco (*dott. Carlo Maggio*)
- Stile di vita, fattori ambientali, stress e alimentazione come modulanti dell'espressione genica (*dott.ssa Manuela Dursi*)
- Strategie pratiche per la prevenzione delle malattie neurodegenerative (*dott.ssa Nicoletta Rebaudengo*)

3a LEZIONE – Stress e modulazione neurovegetativa: palpitazioni, variabilità pressoria e HRV

- Fisiologia dello stress acuto e cronico (*dott.ssa Stefania Cataldo*)
- HRV (Heart Rate Variability), palpitazioni e variabilità pressoria (*dott. Carlo Maggio*)
- Tecniche di regolazione neurovegetativa (respirazione e mindfulness) (*dott.ssa Valentina Zipoli*)

- Interpretazione funzionale dei parametri di laboratorio in relazione allo stress (*dott.ssa Stefania Cataldo*)

4a LEZIONE – Il sonno e la cardio-neurologia: valutazione e intervento funzionale

- Meccanismi neurobiologici del sonno (*dott.ssa Nicoletta Rebaudengo*)
- Relazioni tra disturbi del sonno, infiammazione e rischio cardiovascolare (*dott. Carlo Maggio*)
- Valutazione funzionale del sonno (*dott.ssa Valentina Zipoli*)
- Interventi pratici: igiene del sonno e strategie integrative (*dott.ssa Stefania Cataldo*)

5a LEZIONE – Nutrizione, attività fisica e integrazione per la salute cardiovascolare e neurologica

- Diete e benessere in cardio-neurologia (*dott. Carlo Maggio*)
- Nutrienti essenziali per il benessere neuro-cardiaco (*dott.ssa Stefania Cataldo*)
- Prevenzione attraverso alimentazione e attività fisica (*dott.ssa Manuela Dursi*)
- Nutrizione funzionale personalizzata: casi pratici (*dott.ssa Manuela Dursi*)

6a LEZIONE – Mente, emozioni e spiritualità nella salute funzionale

- Neuroscienze delle emozioni (*dott.ssa Valentina Zipoli*)
- Emozioni, aritmie e patologie cardiovascolari (*dott. Carlo Maggio*)
- Malattie cardiovascolari e significati personali (*dott.ssa Serena Enrica Basile*)
- Traumi psichici e cuore (*dott.ssa Serena Enrica Basile*)

COGNOME	NOME	PROFESSIONE	DISCIPLINA	ENTE DI APPARTENENZA LIBERA PROFESSIONE	DESCRIZIONE ATTIVITA' PROFESSIONALE/FORMATIVA
BASILE	SERENA ENRICA	PSICOLOGO	PSICOLOGIA CLINICA; PSICOTERAPIA	LIBERO PROFESSIONISTA	STUDIO PRIVATO; Docente corsi di formazione; attività clinica Centro Medico Santagostino – Sede di Milano
CATALDO	STEFANIA	MEDICO CHIRURGO	CARDIOLOGIA	LIBERO PROFESSIONISTA	Centro Polispecialistico Beccaria - Polimedica Valganna - Poliambulatorio Mastra - Studio Veratti (Varese)
DURSI	MANUELA	BIOLOGO	NUTRIZIONE	LIBERO PROFESSIONISTA	Medicina preventiva, longevità e antiaging; Stress e sindrome di adattamento: PsicoNeuroImmunologia (PNEI); Nutrizione clinica e stili di vita
FERRARA	IDA	MEDICO CHIRURGO	GINECOLOGIA E OSTETRICIA	LIBERO PROFESSIONISTA	STUDIO PRIVATO; Presidente di AIMF Health; Docente di Medicina Funzionale Regolatoria
MAGGIO	CARLO	MEDICO CHIRURGO	CARDIOLOGIA	LIBERO PROFESSIONISTA	STUDIO PRIVATO; Segretario Nazionale di AIMF Health; Docente di Medicina Funzionale Regolatoria
REBAUDENGO	NICOLETTA	MEDICO CHIRURGO	NEUROLOGIA	LIBERO PROFESSIONISTA	Libera Professione presso vari studi polispecialistici, Affidea CDC, IGEA, Torino
ZIPOLI	VALENTINA	MEDICO CHIRURGO	NEUROLOGIA	LIBERO PROFESSIONISTA	STUDIO PRIVATO; Coach e Trainer

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 Accreditamento 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;

Carlo Maggio è un medico chirurgo di origine romana con una solida carriera multidisciplinare che spazia dalla **cardiologia** alla **medicina funzionale**, alla **nutrizione** e alla **naturopatia**. Attualmente risiede a Rivoli (TO) e ricopre il ruolo di **Segretario Nazionale** dell'Associazione Italiana di Medicina Funzionale (AIMF Health), posizione assunta nel giugno 2022.

Esperienza Clinica e Direttiva

Con una vasta esperienza nel settore pubblico e privato, il Dott. Maggio ha lavorato per oltre un decennio come **dirigente medico di 1° livello** presso l'Ospedale di Verbania Pallanza e l'Ospedale degli Infermi di Rivoli, specializzandosi nella gestione delle **Unità di Terapia Intensiva Coronarica (UTIC)** e dei centri per l'ipertensione.

Dal 2007 è fondatore e **Amministratore Delegato** del **Salus Project Srl**, un centro medico situato a Rivoli. Parallelamente, prosegue la sua attività come cardiologo libero-professionista ed è stato coinvolto in ruoli di coordinamento scientifico per diverse società di settore, tra cui l'ANCE (Associazione Nazionale Cardiologi Extraospedalieri) e la SIMF (Società Italiana di Medicina Funzionale).

Formazione e Competenze

Il suo percorso accademico è caratterizzato da un costante aggiornamento in diverse branche della medicina:

- **Medicina e Chirurgia:** Laurea con lode presso l'Università "La Sapienza" di Roma (1984).
- **Specializzazioni:** Cardiologia (Università di Catania, 1989) e Statistica Sanitaria (Università di Pavia, 1995).
- **Master e Diplomi:** Ha conseguito Master in **Nutrizione Clinica** (2014), **Fitoterapia** (Università di Siena, 2017) e il diploma di **Naturopata** presso l'Istituto Rudy Lanza (2012).

Oltre all'italiano, ha una discreta conoscenza della lingua inglese ed è esperto nell'utilizzo di strumenti informatici e software di video editing come Final Cut Pro X.

Attività Didattica e Pubblicazioni

Il Dott. Maggio vanta oltre **3000 ore di docenza** in tutta Italia su temi quali la prevenzione cardiovascolare e la medicina complementare. Ha collaborato con istituzioni prestigiose, tra cui l'Università degli Studi di Firenze e l'Istituto Rudy Lanza.

È inoltre un autore attivo nel campo della divulgazione scientifica e del benessere:

- **100 anni da giovane** (2012), come autore unico.
- **Medicina di segnale** (2018) e **Guida alla Medicina Funzionale** (2019), in qualità di coautore.

Nicoletta Rebaudengo è un medico chirurgo specialista in **Neurologia**, la cui carriera unisce una profonda competenza clinica a un forte interesse per la medicina integrativa e il benessere attraverso lo stile di vita.

Percorso Accademico e Formazione

La sua formazione d'eccellenza ha inizio presso l'**Università degli Studi di Torino**, dove ha conseguito la Laurea in Medicina e Chirurgia con 110/110, lode e dignità di stampa nel 1989, seguita dalla Specializzazione in Neurologia nel 1993, anch'essa ottenuta con il massimo dei voti e la lode.

Nel corso degli anni, ha costantemente ampliato le sue competenze integrando la medicina tradizionale con approcci funzionali:

- Ha frequentato un corso di perfezionamento sull'utilizzo di **piante medicinali e integratori** presso l'Università di Milano (2013).
- Si è diplomata presso la **Scuola triennale Italiana di Medicina Funzionale regolatoria** (2015-2017).
- Ha approfondito la **Neuro-Modulazione Auricolare** (2016) e ha seguito corsi avanzati presso l'**Institute of Functional Medicine** nel 2025.

Esperienza Professionale

La sua attività clinica è stata legata per oltre trent'anni all'**Humanitas Gradenigo** di Torino (1993-2025), dove ha operato come Dirigente di I Livello occupandosi in particolare di **cefalee**, ultrasonografia ed emergenze neurologiche. In precedenza, ha svolto attività di ricerca nelle neuroscienze come borsista post-dottorato presso la **Georgetown University** di Washington D.C.. Da ottobre 2025, prosegue la sua attività come libera professionista presso diversi centri specializzati a Torino.

Attività Scientifica e Interessi Personali

Autrice di numerose pubblicazioni scientifiche su testate internazionali, ha trattato temi come la **dieta chetogenica per l'emicrania** e l'idrodinamica ventricolare. Oltre alla medicina, Nicoletta Rebaudengo coltiva una profonda passione per la musica, essendo diplomata in **Pianoforte** al Conservatorio di Torino.

È una sostenitrice attiva del movimento come strumento di salute:

- È **istruttrice di Nordic Walking** e ha completato maratone per camminatori lungo le vie Francigene.
- Dal 2017 organizza le **"Neurocamminate"**, un'iniziativa che coniuga l'attività fisica nei parchi con la prevenzione cerebrovascolare e la discussione sugli stili di vita.
- Ha inoltre approfondito lo studio del cibo selvatico presso l'Accademia di Foraging (2022).