

BIOHACKING PER LA MEDICINA DELLA LONGEVITÀ

Formazione a Distanza

15 crediti ECM

Data inizio 15/3/2026 – Data fine 14/3/2027

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

Responsabile scientifico: Dott. Massimo Spattini

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

Professioni accreditate: tutte le professioni sanitarie

Il corso è finalizzato all'analisi dei principali interventi di biohacking basati su evidenze scientifiche, applicabili in ambito di medicina preventiva, funzionale e della longevità, con particolare attenzione all'ottimizzazione dei sistemi fisiologici coinvolti nella regolazione metabolica, neuroendocrina e infiammatoria.

Verranno approfondite strategie mirate al miglioramento della funzione mitocondriale, della flessibilità metabolica, della regolazione glicemica, della qualità del sonno e della risposta allo stress, integrando approcci su nutrizione, attività fisica, modulazione dei ritmi circadiani e interventi sullo stile di vita.

Una parte centrale del workshop sarà dedicata all'utilizzo di strumenti di biotracking e monitoraggio dei parametri clinici e funzionali, utili alla valutazione dello stato di salute, alla prevenzione precoce delle disfunzioni e alla personalizzazione degli interventi terapeutici e di coaching, secondo un approccio data-driven e patient-centered.

L'obiettivo è fornire ai partecipanti una visione sistemica, strutturata e applicabile delle principali pratiche di biohacking e monitoraggio avanzato, favorendo l'integrazione di tali strumenti nella pratica clinica e professionale per il supporto alla salute e alla longevità nel lungo periodo.

PROGRAMMA

- Biohacking Scientifico: Fondamenti, Metodo e Strategie
Elisabetta E. Bernardini
- Metodologie Nutrizionali Applicate nel Biohacking
Massimo Spattini
- Biohacking applicato al movimento e al recupero
Ciro Di Cristino
- Orthomolecular Biohacking dell'infinito
Adolfo Panfili
- Il Mindset della Longevità
Filippo Ongaro
- HRV nella Pratica Clinica Quotidiana: difficoltà e opportunità
Manuel Salvadori

- CGM, Variabilità Glicemica e Metabolismo: Dati, Interpretazione e Strategie Pratiche
Elisabetta E. Bernardini
- Peptidi: un upgrade fisiologico
Massimo Spattini

COGNOME	NOME	PROFESSIONE	DISCIPLINA	ENTE DI APPARTENENZA LIBERA PROFESSIONE	DESCRIZIONE ATTIVITA' PROFESSIONALE/FORMATIVA
SPATTINI	MASSIMO	MEDICO CHIRURGO	MEDICINA DELLO SPORT; SCIENZA DELL'ALIMENTAZIONE E DIETETICA	LIBERO PROFESSIONISTA	STUDIO PRIVATO; Membro del Dipartimento di Medicina e Chirurgia del Consorzio Universitario Universalus - Roma
BERNARDINI	ELISABETTA E.	Health Coach di Medicina Funzionale		LIBERO PROFESSIONISTA	docente e coordinatrice scientifica di corsi di Medicina Funzionale, Lifestyle Medicine, Comunicazione, Fisiopatologia e Gestione dello Stress, programma Life Skills, nell'ambito dei corsi ECM
DI CRISTINO	CIRO	Preparatore fisico- atletico; Allenatore discipline sportive		LIBERO PROFESSIONISTA	Docente a corsi di formazione
PANFILI	ADOLFO	MEDICO CHIRURGO	ORTOPEDIA E TRAUMATOLOGIA	LIBERO PROFESSIONISTA	Presidente AIMO; Preside della Facoltà Magistrale di Scienze Ortomolecolari presso l'Università Popolare di Milano; Direttore del Centro Italiano di Chirurgia Robotica Vertebrale Mininvasiva
ONGARO	FILIPPO	MEDICO CHIRURGO	MEDICINA DELLO SPORT	LIBERO PROFESSIONISTA	Attività di DOCENZA lin corsi e seminari di Salute e Benessere
SALVADORI	MANUEL	DIETISTA		LIBERO PROFESSIONISTA	STUDIO PRIVATO; Amministratore delegato e co-fondatore della Scuola di Medicina e Nutrizione Funzionale Italiana

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;

Dott. Massimo Spattini

Massimo Spattini è un medico chirurgo italiano, specializzato in **Medicina dello Sport** e **Scienza dell'Alimentazione**. Dalla metà degli anni '80 opera come libero professionista nel settore della sanità, distinguendosi per un approccio multidisciplinare che unisce nutrizione, benessere e medicina anti-aging.

Formazione e Specializzazioni

Il suo percorso accademico ha inizio presso l'**Università degli Studi di Parma**, dove consegue la laurea in Medicina e Chirurgia nel 1985. Successivamente, approfondisce le sue competenze ottenendo:

- La specializzazione in **Medicina dello Sport** presso l'Università di Chieti (1988).
- La specializzazione in **Scienza dell'Alimentazione** presso l'Università di Modena (1993).
- Certificazioni internazionali di rilievo, tra cui il Board Certified in **Anti-Aging & Regenerative Medicine** negli Stati Uniti (2011) e il diploma AFMCP in Medicina Funzionale (2012).

Attività Accademica e Direzione Scientifica

Spattini ricopre numerosi incarichi di docenza in prestigiosi atenei e master, tra cui l'Università "Sapienza" di Roma, l'Università di Salerno e l'Università Telematica San Raffaele. La sua influenza nel settore è testimoniata da vari ruoli direttivi:

- **Presidente dell'AFFWA** (Accademia Funzionale del Fitness, Wellness e Antiaging) dal 2014.
- **Vicepresidente dell'AMIA** (Associazione Italiana Medici Anti-aging) dal 2017.
- **Direttore Scientifico** della rivista "Sportman e Fitness" e di diverse realtà formative come la SIFA.

Carriera Editoriale e Divulgazione

Autore prolifico, ha pubblicato numerosi volumi con editori come Tecniche Nuove e LSWR. Tra le sue opere principali si annoverano:

- *La Dieta COM e il Dimagrimento Localizzato* (2012 e 2023).
- *Alimentazione e Integrazione per lo sport e la performance fisica* (2016 e 2020).
- *La Dieta Antivirus* (2020), focalizzata sul potenziamento del sistema immunitario.

Oltre alla scrittura, ha maturato esperienze nel settore radiotelevisivo, partecipando come nutrizionista a programmi come **"L'Italia sul Due"** su Rai Due e collaborando con diverse testate giornalistiche specializzate.

Impegno Sociale e Riconoscimenti

Nel corso della sua carriera, ha organizzato numerosi convegni medici e iniziative benefiche, come "Un Sorriso per Agnese" e "Muscoli col Cuore". Nel 2018 è stato insignito dell'**Italian Health Award** nella categoria eventi.