

PERCORSO FORMATIVO CERTIFICATO IN BIOHACKING - STRATEGIE INNOVATIVE PER L'OTTIMIZZAZIONE, PERFORMANCE E LONGEVITY - CORPO E MENTE 2026

Formazione a Distanza
50 crediti ECM

Data inizio 3/3/2026 – Data fine 2/3/2027

Durata: 50 ore (lezioni video 34 ore, approfondimento 16 ore)

Responsabile scientifico: Dott.ssa Melitea Vigna Suria

Obiettivo formativo: LINEE GUIDA - PROTOCOLLI - PROCEDURE

Professioni accreditate: tutte le professioni sanitarie

Il percorso formativo di Biohacking Science Institute, descritto nel documento, mira a fornire agli studenti le competenze necessarie per ottimizzare il benessere fisico e mentale attraverso il biohacking.

Gli obiettivi principali del percorso includono tecniche e tecnologia per il miglioramento personale, come il miglioramento della qualità del sonno, l'ottimizzazione del movimento e della fitness, l'uso di tecniche di respirazione, l'esposizione al freddo, la comprensione della variabilità della frequenza cardiaca (HRV), e l'allenamento mentale.

Il corso esplora anche l'importanza del recupero attivo, del DNA, del microbiota, dell'epigenetica e degli ormoni per la salute e la longevità.

Il percorso si svolge attraverso una serie di lezioni teoriche e pratiche, che includono l'uso di tecnologie avanzate e strumenti di monitoraggio per personalizzare e ottimizzare le pratiche di biohacking.

Gli studenti sono incoraggiati a partecipare attivamente e a sfruttare le risorse disponibili, tra cui docenti esperti e materiale didattico. Le lezioni coprono una vasta gamma di argomenti, dai principi di base del biohacking alle tecniche avanzate per migliorare la performance cognitiva e fisica. Inoltre, si esplorano i principi fondamentali della biologia, della biochimica e delle tecniche per la loro ottimizzazione.

Il programma è progettato per essere completo e trasformativo, offrendo un'esperienza educativa che combina teoria, pratica e monitoraggio continuo per garantire il raggiungimento degli obiettivi di benessere e longevità.

PROGRAMMA

Lezione 1 - Antonio Manfron - Ottimizzazione del Sonno (2:43:40)

Lezione 2 - Antonio Manfron - Movimento e Fitness (57:42 + 1:25:02)

Lezione 3 - Antonio Manfron - La Respirazione (1:25:38)

Lezione 4 - Massimo Filippi - Il Freddo (1:19:34)

Lezione 5 - Massimo Filippi - I Segreti del Recupero Attivo (53:20)

Lezione 6 - Matteo Cerboneschi - Introduzione al DNA (1:40:52)

Lezione 7 - Matteo Cerboneschi - Microbiota e Metagenomica (1:22:14)

Lezione 8 - Matteo Cerboneschi - Epigenetica e Ormoni (1:14:46)

Lezione 9 - Matteo Cerboneschi - Uso e interpretazione delle analisi per la longevità (1:12:39 + 2:11:06)

Lezione 10 - Silvia Carpitelli - Alimentazione applicata alla Longevità (2:13:30)

Lezione 11 - Serena Saracini - Mondo Femminile (59:04 + 59:11 + 1:09:47)

Lezione 12 - Serena Saracini - Monitoraggio scientifico del Ciclo e Metodo Sintotermico (1:04:55 + 40:47)

Lezione 13 - Antonio Manfron - Performance Cognitiva e Mnemonica (1:11:25 + 1:11:18)

Lezione 14 - Antonio Manfron - BioHacking della Luce e Fotobiomodulazione (54:16 + 58:58)
Lezione 15 - Massimo Filippi - I funghi Terapeutici (1:06:50)
Lezione 16 - Jurgen Seipel - Campi Elettromagnetici (24:03)
Lezione 17 - Massimo Filippi - tecniche di respirazione e come pianificarle al cliente (1:07:46)
Lezione 18 - Massimo Filippi - Il monitoraggio dei dati (1:05:55)
Lezione 19 - Massimo Filippi - Come gestire la prima consulenza con il cliente (58:18)
Lezione 20 - Antonio Manfron - Come impostare una consulenza di BioHacking (1:10:25)

COGNOME	NOME	PROFESSIONE	DISCIPLINA	ENTE DI APPARTENENZA LIBERA PROFESSIONE	DESCRIZIONE ATTIVITA' PROFESSIONALE/FORMATIVA
CARPITELLI	SILVIA	BIOLOGO	NUTRIZIONE	LIBERO PROFESSIONISTA	Next Genomics S.r.l. - consulenze nutrizionali, refertazione di analisi genetiche, metagenomiche ed epigenetiche
CERBONESCHI	MATTEO	BIOTECNOLOGO		NEXT Genomics S.r.l.	CEO; Esperto di biologia molecolare e genomica
FILIPPI	MASSIMO	FISIOTERAPISTA		LIBERO PROFESSIONISTA	Formazione in ambito di Digital Marketing con importanti capacità nell'ambito della gestione delle risorse umane
MANFRON	ANTONIO	NATUROPATIA		the performance lab srl	socio e cofondatore, docente del BioHacking campus
SARACINI	SERENA	FARMACISTA		LIBERO PROFESSIONISTA	Divulgazione, formazione e consulenza su salute intima e mestruale
SEIPEL	JURGEN	TECNOLOGIA DELLE TELECOMUNICAZIONI		VIVOBASE GMBH	Salute della longevità. Tecnologie di protezione EMF
VIGNA SURIA	MELITEA	MEDICO CHIRURGO	ORTOPEDIA E TRAUMATOLOGIA	LIBERO PROFESSIONISTA	Medico squadra Rugby Biella; Consulente specialista ortopedico

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.ssa Melitea Vigna Suria

Profilo Professionale

Melitea Vigna Suria è un Medico Chirurgo con una solida carriera ventennale alle spalle, specializzata in Ortopedia e Traumatologia da 15 anni. Si distingue come una professionista dinamica e orientata al risultato, con una spiccata attitudine alla gestione globale e personalizzata del paziente. Il suo approccio integra le competenze chirurgiche tradizionali con un forte interesse per la medicina integrata, la medicina dello sport e la personalizzazione terapeutica.

Esperienza Clinica e Incarichi Attuali

Attualmente, la Dr.ssa Vigna Suria ricopre diversi ruoli di prestigio in ambito clinico e sportivo:

- **Settore Sportivo:** Da settembre 2025, è il medico della squadra di rugby professionistico (Categoria Élite) presso il Biella Rugby Club.
- **Consulenze Specialistiche:** Opera come specialista ortopedico presso Active Fisio a Biella e come consulente in Chirurgia della Mano e dell'Arto Superiore presso il Centro Ortopedico di Quadrante a Omegna.
- **Collaborazioni Cliniche:** Ricopre il ruolo di consulente specialista ortopedico presso la Clinica La Vialarda di Biella.

In precedenza, ha maturato una lunga e significativa esperienza presso l'ASL Biella - Ospedale degli Infermi, dove ha lavorato come Medico Chirurgo specialista in Ortopedia e Traumatologia dal 2012 fino al 2023.

Formazione e Certificazioni

Il suo percorso accademico e il costante aggiornamento riflettono una visione moderna e multidisciplinare della medicina:

- **Specializzazione:** Si è laureata in Medicina e Chirurgia nel 2005 e ha conseguito la specializzazione in Ortopedia e Traumatologia nel 2011 presso l'Università degli Studi di Torino.
- **Medicina Integrata e Biohacking:** Nel settembre 2024 ha conseguito un Master in Medicina Integrata (Università Unimarconi) e, più recentemente, la certificazione come Biohacker presso il Biohacker Science Institut (ottobre 2025).
- **Sport e Wellness:** La sua attenzione per la performance fisica è testimoniata dalla certificazione come Coach CrossFit Level 1, ottenuta nel 2014.