



**Percorso di Formazione A Distanza
L'EVOLUZIONE PSICOFISICA NEGLI OVER 50:
INQUADRARE I PILASTRI DEL BENESSERE**

Data: 15 LUGLIO 2026 – 14 LUGLIO 2027

FAD Asincrona – dal 15 LUGLIO 2026 al 14 LUGLIO 2027

Sessione formativa in modalità asincrona. Il corso FAD verrà visualizzato direttamente in internet consultando i contenuti all'indirizzo <http://dynamicomeducation.it>

Il materiale di studio potrà essere liberamente consultato attraverso il computer di ciascun utente.

Dopo aver superato l'ultimo test e compilato il test di gradimento l'utente potrà scaricare e stampare l'attestato ECM di partecipazione, maturando il numero di crediti formativi previsti e riconosciuti da Age.Na.S per il corso in oggetto. L'ottenimento dei crediti è subordinato al raggiungimento del 75% di risposte esatte al test di valutazione finale.

Il portale per la visualizzazione del corso sarà attivo dal 15 luglio 2026 al 14 luglio 2027.

La piattaforma di erogazione ha sede a Milano in in Viale Decumano, 36.

RAZIONALE

Nell'età adulta ha inizio il graduale declino di molte funzioni corporee che si correla all'esordio dei processi naturali dell'invecchiamento. La riduzione della velocità metabolica che ne consegue comporta un calo delle energie più o meno significativo e la tendenza a stancarsi più facilmente sul piano fisico e mentale. In generale, l'individuo over 50 percepisce una maggior sensazione di affaticamento che si correla a cambiamenti legati sia all'età (aumento dello stress ossidativo, risposta infiammatoria prolungata, variazioni ormonali...) sia all'ambiente (diete restrittive, riduzione dell'attività fisica, terapie farmacologiche croniche) che compromettono la disponibilità di nutrienti indispensabili per il benessere dell'organismo.



Anche il sistema immunitario viene coinvolto in questo processo evolutivo, andando incontro a una disregolazione che compromette la risposta immunitaria a fronte di un aumento dei fattori pro-infiammatori e dello stress ossidativo, nonché di cambiamenti nelle cellule immunitarie. Tutto questo rende i soggetti over 50 progressivamente più vulnerabili e maggiormente soggetti alle infezioni. In questo contesto, il microbiota svolge un ruolo fondamentale per il mantenimento del benessere psicofisico, influenzando la digestione, il metabolismo, il sistema immunitario e la salute mentale.

Il corso ha lo scopo di fornire al Farmacista un autorevole supporto formativo sui bisogni nutrizionali specifici degli individui over 50 e su come gli integratori possano rappresentare un valido aiuto per mantenere energia e benessere il più a lungo possibile; le competenze acquisite consentiranno di formulare un consiglio razionale e appropriato, motivandolo adeguatamente.

MODALITÀ E STRUMENTI DIDATTICI

Il corso si sviluppa in 4 moduli formativi principali (vd. oltre *“Programma del corso”*), i cui contenuti sono offerti tramite videolezioni dei docenti con diapositive di supporto.

La valutazione dell'apprendimento avviene con questionario a risposta multipla posto alla fine del corso. È inoltre previsto un questionario di gradimento per i partecipanti.

Tramite una funzione di tutoraggio i discenti potranno inviare quesiti e richiedere chiarimenti sul programma formativo ai quali il Responsabile scientifico risponderà tramite e-mail entro 48 ore.

RESPONSABILE SCIENTIFICO:

Michela Barichella, Milano

FACULTY:

Michela Barichella, Milano

Gloria Giovannelli, Vasto (CH)



PROGRAMMA

FAD **ASINCRONA**

DAL 15 LUGLIO 2026 AL 14 LUGLIO 2027

MODULO 1 (DURATA 45 MINUTI)

L'EQUILIBRIO METABOLICO DOPO I 50 ANNI: EVOLUZIONE FISIOLOGICA E CONSEGUENZE

MICHELA BARICHELLA

MODULO 2 (DURATA 45 MINUTI)

IL SISTEMA IMMUNITARIO DOPO I 50 ANNI: FOCUS SUI PROTAGONISTI

MICHELA BARICHELLA

MODULO 3 (DURATA 30 MINUTI)

INTEGRATORI E PROBIOTICI. DARE VALORE AL CONSIGLIO

GLORIA GIOVANNELLI

MODULO 4 (DURATA 60 MINUTI)

DOTTORE, SONO STANCO. SCENARI CLINICI ESEMPLIFICATIVI DI SOGGETTI OVER 50

GLORIA GIOVANNELLI E MICHELA BARICHELLA

SCENARI CLINICI PROPOSTI NEL MODULO 4

CASO	ANAMNESI E PROBLEMATICHE	CONSIGLIO, RAZIONALE E COUNSELLING PREVENTIVO
1	Donna over 50 in menopausa, intensa attività lavorativa. Lamenta stanchezza fisica e scarsa capacità di concentrazione	Con l'abbassamento degli estrogeni la donna ha notevoli cambiamenti e necessita di una particolare attenzione anche a livello nutrizionale. L'attività lavorativa porta spesso a stare fuori di casa tutta la giornata, assumendo pasti inadeguati o addirittura saltandoli, e diventa sempre più difficile soddisfare i fabbisogni correlati all'aumentare dell'età. L'integrazione alimentare in questi casi è fondamentale per garantire uno stato di "eubiosi", cioè



		un equilibrio sia dei micronutrienti sia della flora intestinale che migliora non solo la salute dell'intestino, ma anche la qualità di vita.
2	Uomo over 50 in trattamento con inibitori di pompa protonica. Lamenta stanchezza cronica e scadimento delle prestazioni quotidiane	Sono molte le interferenze che i farmaci provocano nell'assorbimento dei micronutrienti; negli over 50, in particolare, aggravano le capacità di assimilazione già ridotte per l'età. Nel caso degli inibitori di pompa protonica, farmaci il cui utilizzo è molto diffuso per gastrite, reflusso e ulcera, il loro uso prolungato può provocare un ridotto assorbimento di vitamine e minerali a causa della loro capacità di abbassare l'acidità gastrica che li rende meno disponibili, con la conseguente comparsa di carenze da ridotto apporto. Un'adeguata integrazione consente di ripristinare l'equilibrio perduto.
3	Donna over 50 che segue regime dietetico vegetariano. Lamenta astenia e comparsa di formicolio alle mani e ai piedi	La carenza di Vitamina B12 è un rischio fisiologico che aumenta con l'avanzare dell'età; l'organismo non è più in grado di produrne una quantità sufficiente, motivo per cui deve essere introdotta con gli alimenti. In particolare, la vitamina B12 la troviamo solo nei prodotti di origine animale; se questi non vengono assunti con la dieta, il rischio di ipovitaminosi è maggiore. Gli integratori alimentari rappresentano la giusta soluzione per chi non soddisfa i propri fabbisogni con l'alimentazione o per chi segue un'alimentazione particolare, come la dieta vegetariana.
4	Donna over 50 con tendenza alla depressione soggetta a problemi gastrointestinali	I problemi psicologici correlati ad alterazioni dell'umore sono molto frequenti e spesso compromettono l'alimentazione. La stanchezza e l'abbassamento delle difese immunitarie



		sono due bisogni importanti. Un adeguato apporto vitaminico, in particolare di vitamina B12, supporta il sistema immunitario e tante altre reazioni di regolazione dei processi cellulari. L'associazione con un probiotico ha impatto positivo sul sistema immunitario che sappiamo risiedere per il 70% proprio nell'intestino.
5	Uomo over 50 iperteso in trattamento con associazione antipertensivo+diuretico. Lamenta intensa stanchezza e alterazioni dell'equilibrio	I diuretici determinano a lungo andare un'importante perdita di sali minerali come magnesio, potassio e zinco, ma anche di tutte le vitamine idrosolubili come quelle del gruppo B. Una adeguata integrazione alimentare, a base di vitamina B12 ad alto dosaggio associata ad altre componenti che, sostenendo l'equilibrio del microbiota intestinale, lavorano in sinergia sui sintomi da carenza, può apportare diverse azioni benefiche, riducendo sintomi quali stanchezza e vulnerabilità.



TEMPO DEDICATO ALL'APPRENDIMENTO:
DURATA MATERIALE DEL CORSO FAD: 180 MIN
TEMPO DEDICATO ALL'APPRENDIMENTO: 90 MIN
TOTALE TEMPO DI FRUIZIONE: MIN (4 ORE)

SERVIZIO DI TUTORAGGIO: SÌ

INFORMAZIONI GENERALE

DATA: DAL 15 LUGLIO 2026 AL 14 LUGLIO 2027

PROVIDER ECM

DYNAMICOM EDUCATION SRL

id 181

MIND DISTRICT – The Hive, H2 - Viale Decumano 36 20157 Milano

elena.rocca@dynamicom-education.it

Tel. 340 5691405

www.dynamicomeducation.it

SEGRETERIA ORGANIZZATIVA

SINTESI EDUCATION SRL

Via Brembo, 27 - 20139 Milano

Tel. (+39) 02 566651

Mail: info@sintesieducation.it

Referente: Alberto De Simoni

a.desimoni@sintesieducation.it

Tel.: 347 3657726

ECM (Educazione Continua in Medicina)

La FAD è inserita nella lista degli eventi definitivi ECM nel programma formativo 2025 del Provider accreditato DYNAMICOM EDUCATION (cod ID 181) .

Categoria Accreditata: Farmacista

Discipline Principali: Farmacista Territoriale



Numero Partecipanti: 10.000

Obiettivo Formativo: nr. 1 Applicazione nella pratica quotidiana dei principi e delle procedure dell'evidencebased practice (EBM - EBN - EBP)

Totale ore formative: 4

Crediti ECM: 6

FACULTY:

Nome e Cognome	Ruolo	Laurea	Specializzazione	Affiliazione
MICHELA BARICHELLA	RESPONSABILE SCIENTIFICO / DOCENTE	MEDICINA E CHIRURGA	SCIENZA DELL'ALIMENTAZIONE	UOS DIETETICA E NUTRIZIONE CLINICA, ASST CENTRO SPECIALISTICO ORTOPEDICO TRAUMATOLOGICO GAETANO PINI-CTO, MILANO
GLORIA GIOVANNELLI	DOCENTE	CHIMICA E TECNOLOGIA FARMACEUTICA	NA	FARMACISTA, FARMACIA GIOVANNELLI, VASTO (CH)