

Titolo: Health & Longevity: l'approccio funzionale alla longevità sana e all'aging cutaneo

Data: dal 20/05/2026 al 20/05/2027

Sede della piattaforma: MEDI K, Via V.S. Breda 36b – 35010 Limena (PD)

RAZIONALE SCIENTIFICO

La crescente attenzione verso la **longevità sana** rappresenta una delle trasformazioni più rilevanti del nostro tempo. La scienza ci mostra come molti processi legati all'invecchiamento siano **malleabili** e come interventi mirati sullo stile di vita (alimentazione sana, attività fisica, benessere emotivo e nutraceutica di precisione) possano sostenere il mantenimento dei meccanismi cellulari che preservano la vitalità.

La qualità degli anni futuri dipende profondamente dalle scelte che facciamo ogni giorno ed è necessario mettere in atto nuove strategie per prendersi cura alla radice della salute della popolazione.

L'approccio moderno alla gestione dell'invecchiamento impone una visione personalizzata e predittiva. Anche per quanto riguarda l'invecchiamento cutaneo, l'obiettivo primario non è più solamente la gestione dell'inestetismo correlato all'età, ma l'intercettazione precoce e la prevenzione degli squilibri fisiologici che precedono l'insorgenza dei segni dell'invecchiamento.

Il concetto di Skin Longevity va necessariamente concepito non solo nel campo della cosmetologia ma anche nella prospettiva più ampia della medicina funzionale, che supera la visione frammentata dei singoli organi e considera l'organismo a 360° come un sistema interconnesso, in cui ogni squilibrio nasce dall'interazione tra geni, ambiente e stile di vita.

Questo corso FAD si pone l'obiettivo di trattare in modo esaustivo le diverse sfaccettature dell'invecchiamento: dall'*aging* cutaneo, aspetto cruciale e osservabile del tempo che passa, a quello sistemico, più profondo, che a partire dalle strutture sub-cellulari si riflette su tutto l'organismo.

Il corso offrirà ai professionisti della salute una **visione completa e scientificamente solida** sui **fondamenti biologici e funzionali** alla base dell'invecchiamento e della longevità, evidenziando come sia possibile intervenire in maniera proattiva su di essi; presenterà i **migliori ingredienti nutraceutici** per intervenire in modo mirato sull'invecchiamento cellulare e sistemico; fornirà **strumenti operativi** per tradurre la teoria in attività di consulenza, prevenzione e presa in carico quotidiana.

PROGRAMMA SCIENTIFICO

SEZIONE 1 – APPROCCIO SCIENTIFICO ALLA LONGEVITÀ SANA

1. Salute, il valore più grande
2. La scienza della longevità sana oggi
3. Alla radice della longevità
4. Nutraceutica di precisione

Allegato: Infografica Hallmarks dell'invecchiamento

Allegato: Infografica Hallmarks della salute

Allegato: Infografica Albero della longevità

SEZIONE 2 – LA SCIENZA DELLA LONGEVITÀ

1. Hallmarks primari
2. Hallmarks antagonisti
3. Hallmarks integrativi
4. Inflammaging: l'infiammazione cronica che ci fa invecchiare

Allegato: Hallmarks of aging: an expanding universe

SEZIONE 3 – GLI EROI DELLA LONGEVITÀ

1. Urolitina A
2. Quercetina
3. NAD⁺
4. Astaxantina
5. Collagene
6. Resveratrolo e pterostilbene
7. Omega-3
8. Nucleotidi
9. Citicolina
10. Vitamine e minerali
11. Catechine

Allegato: Dietary supplements and natural product An update on their clinical effectiveness and molecular mechanisms of action during accelerated biological aging

Allegato: Infografica Eroi della longevità

SEZIONE 4 – LA DIAGNOSTICA DELLA LONGEVITÀ

1. Inquadramento fisiopatologico dell'invecchiamento
2. Il codice della longevità: analisi del DNA e impatto sull'invecchiamento

SEZIONE 5 – MICROBIOTA E LONGEVITÀ

1. Il microbiota intestinale
2. Firme microbiche della longevità

Allegato 1: The connection between aging, cellular senescence and gut

Allegato 2: Gut microbiome and aging Physiological and mechanistic insights

SEZIONE 6 – SKIN AGING

1. Aging cutaneo
2. Le rughe di espressione o dinamiche
3. Microbiota cutaneo e invecchiamento
4. Skin longevity and skin quality

Allegato 1: Charting_the_landscape_of_the_environmental_exposome

Allegato 2: The Skin Interactome A Holistic “Genome-Microbiome-Exposome” Approach to Understand and modulate skin health and aging

Totale ore formative: 34

Curriculum Vitae del Docente e Responsabile Scientifico: Dott.ssa Alessandra Semenzato**Dott.ssa Alessandra Semenzato**

Laurea: Chimica e tecnologie farmaceutiche

Specializzazione: Scienze e tecnologie cosmetiche

Docente di Chimica dei prodotti cosmetici presso l'Università degli Studi di Padova.

Insegnante di dermatologia e venereologia alla facoltà di medicina presso l'università degli studi di Padova. Fondatrice e direttore scientifico di UNIREDD, spin off dell'Università di Padova dal 2012

Breve CV (Qualifiche professionali e scientifiche) dei Docenti:**Dott.ssa Maria Letizia Primo**

Laurea: Medicina e chirurgia

Specializzazione: Psichiatria, medicina legale, medicina complementare in campo fitoterapico, omeopatico, omotossicologico e PNEI

Docente presso l'università La Sapienza di Roma e presso l'Università Marconi di Milano, da quattro anni è direttore scientifico e docente della Scuola Microbioma Università di Torino.