

Progetto Formativo: Microbiota & Biohacking

Protocolli Integrati tra Scienza clinica, Nutrizione di precisione e Performance

Relatori:

Mauro Minelli: Temi clinici e immunologici

Dominga Maio: Temi di nutrizione funzionale

Matteo Minelli: Analisi metagenomica e protocolli di probiotica di precisione.

Stefano Santori: Temi di Biohacking, cronobiologia e tecniche di monitoraggio.

Razionale Scientifico e Operativo del Corso

Il progetto formativo nasce dall'esigenza di colmare il divario tra la ricerca scientifica sul microbiota e la sua applicazione clinica quotidiana. In un panorama dove la scienza del microbiota da sola non è sufficiente, risulta indispensabile integrare competenze di precisione metagenomica con protocolli pratici di biohacking per garantire aderenza e risultati misurabili. Il corso non si limita alla teoria, ma educa medici, biologi, farmacisti e nutrizionisti a un modello integrato: Microbiota → Metabolismo → Neurotrasmissione → Performance.

Attraverso l'analisi dell'asse intestino-fegato e dei ritmi circadiani, i discenti apprenderanno come la gestione della permeabilità intestinale, dell'infiammazione e dello stress influenzano direttamente la salute metabolica e cognitiva. Il cuore dell'insegnamento risiede nel passaggio dalla diagnosi alla terapia: dalla lettura dei dati grezzi metagenomici all'impostazione di protocolli probiotici di precisione e strategie nutrizionali applicate, come il *sequencing* dei pasti e la termogenesi controllata.

L'obiettivo finale è fornire strumenti di auto-monitoraggio (HRV, breath test) e tecniche pratiche (respirazione, crononutrizione) che trasformino il professionista sanitario in una guida capace di personalizzare lo stile di vita del paziente, ottimizzando la biodiversità intestinale e la longevità sistemica.

VENERDÌ POMERIGGIO: Fondamenti, Ritmi e Sistema Nervoso

Obiettivo: *Costruire il framework scientifico e operativo per la gestione quotidiana del benessere.*

Orario	Sessione e Contenuti	Relatore
14:30 - 15:30	Sessione 1: Il microbiota nella pratica clinica - Inquadramento scientifico del microbiota umano. - Analisi delle patologie correlate alla disbiosi e ruolo dei probiotici.	M.Minelli
15:30 - 16:30	Sessione 2: Framework Biohacking del Microbiota - Dal modello scientifico ai protocolli quotidiani: aderenza e stile di vita. - Modello: Microbiota → Metabolismo → Neurotrasmissione → Performance. - Strumenti di monitoraggio: HRV, sonno e breath test ("Ciò che non si misura non si ottimizza").	S. Santori
16:30 - 16:45	<i>Coffee Break</i>	
16:45 - 17:45	Sessione 3: Cronobiologia e Biohacking Circadiano - Orari dei pasti e finestra di riposo notturna del microbiota. "Morning Reset": luce naturale, idratazione minerale e respirazione. - Gestione serale: luce blu, melatonina endogena e impatto sul microbioma.	S. Santori
17:45 - 18:30	Sessione 4: Stress e Biofeedback (pratica) - Impatto del cortisolo sulla mucosa intestinale e permeabilità. - Protocollo "Breathing Reset": 4-7-8, coerenza cardiaca e biofeedback HRV. - Tecniche di downshifting parasimpatico pre-pasto e pre-sonno¹¹.	S. Santori

SABATO MATTINA: Nutrizione, Metabolismo e Terapie di Precisione

Obiettivo: *Approfondire l'intervento nutrizionale e la personalizzazione probiotica basata sui dati.*

Orario	Sessione e Contenuti	Relatore
09:30 - 10:30	Sessione 5: Nutrizione funzionale e metabolismo • Permeabilità intestinale, endotossiemia e infiammazione. • Steatosi epatica non alcolica e disbiosi. • Gestione metabolica e sensibilità insulinica.	D. Maio
10:30 - 11:30	Sessione 6: Analisi metagenomica e lettura dei dati • Come leggere i risultati di un test del microbiota. • Interpretazione dei dati grezzi e traduzione in indicatori clinici.	Mt. Minelli
11:30 - 11:45	<i>Coffee Break</i>	
11:45 - 12:30	Sessione 7: Protocolli applicati di biohacking alimentare • Sequencing dei pasti: fibre e vegetali prima dei carboidrati. • Tecnica del "pre-meal acido" e alimentazione ciclica (cycling low-carb/high-fibre). • Il digiuno circadiano settimanale pro-autofagia.	S. Santori D. Maio
12:30 - 13:30	Sessione 8: Terapie probiotiche di precisione (casi reali) • Impostazione della terapia: scelta dei ceppi e dosaggi. • Integrazioni mirate basate sul profilo metagenomico. • Casi clinici ed errori comuni nella scelta dei probiotici.	M. Minelli Mt. Minelli