

Programma Corso FAD

I micronutrienti (vitamine e minerali): prove scientifiche e appropriatezza d'uso

Obiettivo formativo ECM: Area degli obiettivi formativi tecnico-professionali. 23 - Sicurezza e igiene alimentari, nutrizione e/o patologie correlate.

Obiettivo specifico: Conoscere i fabbisogni dei diversi micronutrienti, i rischi associati sia alle carenze sia al superamento dei livelli massimi tollerabili e i relativi aspetti normativi; acquisire conoscenze sugli aspetti clinici e gestionali delle condizioni che richiedono un'integrazione di micronutrienti.

Modalità didattica: La formazione è centrata su un dossier "evidence-based", su 2 scenari di pratica e un successivo questionario ECM che indaga le cognizioni acquisite.

Durata: 8 ore

Crediti: 8

Struttura

- **Sessione formativa (dossier)**
 - I micronutrienti: come raggiungere il fabbisogno nutrizionale con l'alimentazione
 - I fabbisogni nutrizionali
 - La biodisponibilità dei micronutrienti
 - L'integrazione di micronutrienti
 - Le vitamine: liposolubili e idrosolubili
 - I minerali
 - Macroelementi
 - Microelementi
 - Inquadramento normativo
 - Il quadro normativo europeo
 - Il quadro normativo nazionale
 - Le modalità di prescrizione
 - I dati di consumo
 - Indicazioni di utilizzo
 - Integrazione in condizioni specifiche
 - Effetti avversi: tossicità da sovradosaggio
 - Interazione tra farmaci
- Sessione di esercitazione/valutazione
 - Scenario clinico 1
 - Scenario clinico 2
 - Questionario di valutazione

Assenza di sponsor: Il programma non ha sponsor
e rientra nel piano di formazione indipendente del Provider Zadig

Disponibilità online del corso: dal 24 settembre 2026 al 23 settembre 2027.

Responsabile scientifico: dott.ssa Maria Rosa Valetto, medico chirurgo, specialista in endocrinologia e malattie del ricambio

Destinatari: tutti gli operatori sanitari.

Piattaforma: www.saepe.it

Bibliografia essenziale alla base del dossier formativo

- Società Italiana di Nutrizione Umana. LARN - Livelli di Assunzione di Riferimento di Nutrienti ed energia per la popolazione italiana. V Revisione, 2024.
- SINU (Società Italiana di Nutrizione Umana). Documento SINU sulla dieta vegetariana. 2019, <https://sinu.it/wp-content/uploads/2019/06/documento-diete-veg-esteso-finale-2018.pdf>
- Xiong Z, Liu L, et al. Vitamin E and multiple health outcomes: an umbrella review of meta-analyses. *Nutrients* 2023;DOI:10.3390/nu15153301.
- Società Italiana di Nutrizione Umana. LARN - Livelli di Assunzione di Riferimento di Nutrienti ed energia per la popolazione italiana. V Revisione, 2024.
- Massé O, Mercurio C, et al. Calcium, vitamin D, or combined supplementation to prevent fractures and falls: systematic review and meta-analysis. *BMJ* 2026;DOI: 10.1136/bmj-2025-088050.
- Argeros Z, Xu X, et al. Magnesium supplementation and blood pressure: a systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. *Hypertension* 2025;82:1844-56.