

Programma

a) **Nome del Provider:** PhisioVit srl n.3835

b) **Titolo del corso** “**Fisiopatologia e Clinica del Sonno e dell’Insonnia: dalla Cronobiologia alla Nutrizione Molecolare Funzionale**” edizione 1

c) **Luogo di svolgimento del corso:** FAD SINCRONA - online

d) **Docente:** Pier Luigi Rossi e Debora Cantarutti

e) **Professioni a cui è rivolto l’evento:** tutte le professioni

f) **L’obiettivo formativo del corso** è afferente al campo “1 - Applicazione nella pratica quotidiana dei principi e delle procedure dell'evidence based practice (EBM - EBN - EBP)” e si prefigge le seguenti acquisizioni di competenze:

- Comprendere i principali meccanismi fisiologici e neurobiologici che regolano il sonno e il ciclo sonno-veglia;
- Riconoscere il ruolo dei ritmi circadiani, della luce e dei principali mediatori biochimici nella regolazione del sonno;
- Comprendere le modificazioni metaboliche, ormonali, immunitarie e glinfatiche che si verificano durante il sonno;
- Analizzare il rapporto tra sonno, metabolismo, asse intestino-cervello, microbiota e nutrizione;
- Comprendere il ruolo di triptofano, crononutrizione e nutrizione molecolare funzionale nell'ambito della fisiologia del sonno;
- Identificare i principali fattori ambientali, comportamentali e legati allo stile di vita che possono influenzare i ritmi biologici e la qualità del sonno;
- Conoscere strategie orientate alla risincronizzazione dell'organismo attraverso la corretta gestione della luce, dell'attività fisica, dello stress, dell'alimentazione e degli altri fattori di lifestyle.

g) **giornate di svolgimento:** Gli orari del corso vanno dalle 18.00 alle 19.30 di giovedì 29 ottobre 2026 e giovedì 5 novembre 2026

h) **Programma dettagliato**

Il corso, erogato online in diretta in modalità FAD sincrona, dal titolo **Fisiopatologia e Clinica del Sonno e dell'Insonnia: dalla Cronobiologia alla Nutrizione Molecolare Funzionale** è rivolto ai professionisti sanitari e alle ulteriori figure indicate tra i destinatari dell'evento, interessati ad approfondire i meccanismi che regolano il sonno, il ciclo sonno-veglia e i ritmi circadiani, con particolare attenzione all’interazione tra sistema nervoso, metabolismo, intestino, microbiota, nutrizione e stile di vita. Le due lezioni in diretta video, facenti parte di un unico corso, hanno una durata di un'ora e trenta minuti ciascuna, e si terranno **tra le 18.00 e le 19.30** nei giorni di **giovedì 29 ottobre 2026 e giovedì 5 novembre 2026**. Le lezioni sono tenute dal responsabile scientifico e docente dell'evento **Prof. Pier Luigi Rossi**, Medico-Chirurgo specialista in Scienza dell'Alimentazione, Igiene e Medicina Preventiva, affiancato dalla **Dott.ssa Debora Cantarutti**, Laureata in Farmacia con specializzazione in Nutrizione Clinica Avanzata.

Giovedì 29 ottobre:

18.00 - 18.40: Chi governa il sonno

- Ritmo circadiano
- Ruolo della luce naturale e artificiale
- Cervello antico: sistema limbico, ipotalamo e ghiandola pineale
- Circuiti sonno-veglia
- Biochimica del sonno: melatonina, adenosina, orexina e cortisolo

18.40 - 19.20: Cosa succede nel corpo durante la notte

- Metabolismo glucidico, lipidico e proteico
- Regolazione ormonale
- Sistema immunitario
- Sistema glinfatico

19.20 - 19.30: Domande, chiarimenti e discussione

Giovedì 5 novembre:

18.00 - 18.40: Intestino, microbiota e nutrizione molecolare

- Asse intestino-cervello
- Microbiota
- Nutrienti e sonno
- Triptofano
- Crononutrizione
- Nutrizione molecolare funzionale al sonno

18.40 - 19.20: Come risincronizzare il sistema

- Lifestyle e ritmi biologici
- Riposizionamento del corpo rispetto ai bioritmi naturali
- Luce solare e alternanza luce-buio
- Attività fisica
- Gestione dello stress
- Tecniche di respirazione
- Rumore bianco e musica
- Temperatura ambientale
- Organizzazione degli orari dei pasti
- Meditazione
- Benessere spirituale

19.20 - 19.30: Domande, chiarimenti e discussione

i) **il corso eroga 4,5 crediti ECM**

j) **Il corso è tenuto** dal Prof. Pier Luigi Rossi, Medico-Chirurgo specialista in Scienza dell'Alimentazione, Igiene e Medicina Preventiva e dalla Dott.ssa Debora Cantarutti, Laureata in Farmacia con specializzazione in Nutrizione Clinica Avanzata (CV di seguito). La lingua del corso è italiano. Il responsabile scientifico del corso è il Prof. Pier Luigi Rossi, CV caricato a sistema.

NOME COGNOME	PROFESSIONE	DISCIPLINA	ENTE DI APPARTENENZA/LIBERA PROFESSIONE	DESCRIZIONE ATTIVITA' PROFESSIONALE/FORMATIVA
Debora Cantarutti	Farmacista	Farmacista	Dal 2001 al 2012 responsabile scientifico e docente per Nutrigea, azienda specializzata nella ricerca e nell'utilizzo delle microalghe per il trattamento di patologie neurodegenerative e infiammatorie. 2006-2007 Docente per il corso di Nutraceutica organizzato dall'Università di Tor Vergata per Nutrizionisti, Medici ed Erboristi. Dal 2017 Foodmentor per il progetto ME.NU. del gruppo Copernico	Laureata in Farmacia ad indirizzo fisiologico nutrizionale. In seguito ho conseguito: corso di specializzazione in Nutrizione Clinica Avanzata presso il Dipartimento di Scienze Cliniche dell'Università di Trieste, Master in Nutrizione Clinica Molecolare organizzato dal Prof. Pierluigi Rossi, Diploma in Coaching Nutrizionale, Diploma Internazionale di Naturopatia ad indirizzo fitodietetico, Corso di specializzazione su Microbiota Intestinale. Attualmente sono iscritta alla Scuola Superiore di Medicina Sistemica. Sono membro del Comitato Medico Scientifico Adbc.

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 Accreditemento per l'Erogazione di Eventi ECM);
- di aver informato l'interessato che il programma dell'evento ECM, di cui le suddette informazioni contribuiscono a formare il contenuto minimo, verrà inserito nel catalogo degli eventi E.C.M. tenuto dall'ente accreditante.