

Federazione Nazionale degli Ordini dei Biologi (FNOB)

Corso FAD sincrono **LA NUTRIZIONE DELLA DONNA** **IN PREMENOPAUSA E MENOPAUSA**

seconda edizione

martedì 13 ottobre 2026

INFORMAZIONI SUL CORSO

ACCREDITAMENTO FNOB - ID Provider	6179
ID EVENTO	497009
TIPOLOGIA FORMATIVA	FAD sincrona
DURATA	6 ore
NUMERO CREDITI ECM	9
OBIETTIVO FORMATIVO	18 - Contenuti tecnico-professionali (conoscenze e competenze) specifici di ciascuna professione, di ciascuna specializzazione e di ciascuna attività ultraspecialistica, ivi incluse le malattie rare e la medicina di genere
RESPONSABILI SCIENTIFICHE	Cristiana Berlinghieri, Livia Galletti
PARTECIPANTI PREVISTI	100
COSTO IN EURO	50,00 €
DESTINATARI	Biologi

LA NUTRIZIONE DELLA DONNA

IN PREMENOPAUSA E MENOPAUSA

Descrizione

La premenopausa, la transizione menopausale e la menopausa rappresentano fasi caratterizzate da cambiamenti fisiologici complessi, che richiedono un inquadramento nutrizionale specifico e consapevole.

Il corso propone un percorso dedicato alla fisiologia di questo periodo e approfondisce il ruolo della nutrizione nel sostegno di organi, tessuti e sistemi particolarmente coinvolti: cervello, osso, microbioti, muscolo, cute e mucose.

Le relazioni affrontano i diversi ambiti in modo coordinato, alternando gli approfondimenti dei docenti a momenti di confronto collegiale, per integrare le conoscenze biologiche e nutrizionali con la pratica professionale.

L'obiettivo è fornire ai biologi un quadro aggiornato e operativo per la valutazione delle esigenze nutrizionali della donna nelle diverse fasi della transizione menopausale e per l'impostazione di interventi coerenti con le caratteristiche individuali.

PROGRAMMA

martedì 13 ottobre 2026

Ore 10.00-18.15

I SESSIONE

Ore 10.00-13.30 | Moderazione: Annalisa Giordano

Ore 10.00-10.15

Introduzione

Livia Galletti

Ore 10.30-11.15

Premenopausa, transizione menopausale e menopausa: fisiologia di un periodo complesso

Alexander Bertuccioli

Ore 11.15-12.15

Come nutrire il cervello

Andrea De Cinti

Ore 12.15-13.15

Come nutrire l'osso

Barbara Menozzi

Ore 13.15-13.30

Tavola rotonda con i relatori e le relatrici

Cristiana Berlinghieri

Ore 13.30-14.30

Pausa pranzo

II SESSIONE

Ore 14.30-18.15 | Moderazione: Laura Alfano

Ore 14.30-15.30

Come nutrire i microbioti

Cecilia Verga Falzacappa

Ore 15.30-16.30

Come nutrire il muscolo

Chiara Priante

Ore 16.30-17.30

Come nutrire cute e mucose

Maria Colomba Di Sarno

Ore 17.30-17.45

Tavola rotonda con le relatrici

Cristiana Berlinghieri

Ore 17.45-18.15

Conclusioni

Livia Galletti

Didattica

Il corso si svolge in modalità FAD sincrona.

Il percorso formativo è strutturato in relazioni e tavole rotonde.

Responsabili scientifiche

Cristiana Berlinghieri, Livia Galletti

Segreteria Organizzativa e Provider ECM

Federazione Nazionale degli Ordini dei Biologi (FNOB)

Via Icilio 7 - 00153 Roma

Web: <https://www.fnob.it/>

Email: formazione@fnob.it

PEC: protocollo@cert.fnob.it

Faculty

La nutrizione della donna in premenopausa e menopausa

NOME COGNOME	PROFESSIONE	DISCIPLINA	ENTE DI APPARTENENZA/ LIBERA PROFESSIONE	DESCRIZIONE ATTIVITÀ PROFESSIONALE/FORMATIVA
Cristiana Berlinghieri	Biologo	Scienze della nutrizione umana	Libera professione	- Dal 2009 a oggi: biologa nutrizionista libera professionista; valutazione nutrizionale ed elaborazione di piani dietetici personalizzati per pazienti con patologie croniche, fragilità e disabilità. - Esperienza nella gestione nutrizionale di pazienti in strutture comunitarie, RSA e centri di riabilitazione, con attività di educazione alimentare e collaborazione multidisciplinare. - Dal 2021 svolge attività di tutoraggio per l'Esame di Stato dei Biologi FNOB; nel 2022 ha ricoperto l'incarico di consigliera e segretaria dell'Ordine dei Biologi della Lombardia. - Laureata in Scienze della Nutrizione Umana e in Chimica e Tecnologie Farmaceutiche; formazione in nutrizione clinica, nutraceutica e interazioni farmaco-alimento.
Livia Galletti	Biologo	Nutrizione umana	Libera professione	- Biologa nutrizionista libera professionista; dal 2023 membro del Comitato Centrale FNOB e dal 2024 delegata alla Nutrizione della Federazione. - Dal 2021 collabora con la LILT di Bologna per consulenze nutrizionali, attività di prevenzione, divulgazione scientifica e produzione di materiali informativi. - Docente in master universitari e corsi di formazione sui temi della nutrizione umana, nutraceutica, integrazione, oncologia e stili di vita. - Laureata in Scienze Biologiche, dottore di ricerca in Scienze Antropologiche; master in Biostatistica, Alimentazione ed Educazione alla Salute e pratiche di consapevolezza in ambito sanitario.
Annalisa Giordano	Biologo	Nutrizione clinica	Libera professione	- Dal 2012 esercita la libera professione come biologa nutrizionista, con attività in nutrizione clinica, oncologia e senologia, pediatria, gastroenterologia, healthy ageing, obesità e chirurgia bariatrica. - Elabora piani alimentari per individui e collettività e svolge attività di educazione alimentare, formazione teorico-pratica, cucina naturale e divulgazione scientifica. - Referente CNBN-FNOB per la nutrizione pediatrica; componente di organismi ordinistici e universitari e responsabile di gruppi di studio nell'area nutrizione e PMA. - Laureata con lode in Biotecnologie mediche, veterinarie e farmaceutiche; master in nutrizione per il sano e attivo invecchiamento e formazione specifica in nutrizione oncologica, gastroenterologica e bariatrica.
Alexander Bertuccioli	Medico chirurgo	Nutrizione clinica e sportiva	Libera professione	- Dal 2019 esercita la libera professione come medico chirurgo, occupandosi di nutrizione clinica e sportiva, fitoterapia clinica, nutraceutica e antropometria. - Dal 2012 al 2019 ha svolto attività libero-professionale come biologo nutrizionista, con consulenze in nutrizione, integrazione e valutazione antropometrica. - Professore a contratto e docente in corsi e master universitari presso gli Atenei di Urbino, Pavia, Siena e Camerino, in discipline dietetiche, microbiota, probiotici, fitoterapia e composizione corporea. - Laureato in Medicina e Chirurgia e abilitato alla professione medica; possiede inoltre una laurea magistrale in Scienze e tecniche delle attività motorie preventive e adattate e master in comunicazione scientifica e medicina d'emergenza.

NOME COGNOME	PROFESSI ONE	DISCIPLINA	ENTE DI APPARTENENZA/ LIBERA PROFESSIONE	DESCRIZIONE ATTIVITÀ PROFESSIONALE/FORMATIVA
Andrea De Cinti	Biologo	Nutrizione umana e fitoterapia	Libera professione	- Dal 2011 esercita la libera professione come biologo nutrizionista, svolgendo consulenza nutrizionale e attività formativa. - Dal 2022 è consigliere dell'Ordine dei Biologi del Lazio e dell'Abruzzo con delega alla Nutrizione. - Docente in master universitari presso Sapienza Università di Roma, Università di Roma Tor Vergata e Università Cattolica del Sacro Cuore su stress, microbiota, nutrizione personalizzata, PCOS e impiego degli oli essenziali. - Laureato con lode in Scienze Biologiche; formazione universitaria in nutrizione e longevità, farmacoeconomia e oli essenziali in fitoterapia e formulazioni farmaceutiche e cosmetiche.
Barbara Menozzi	Biologo	Nutrizione umana e salute femminile	Libera professione	- Dal 1997 esercita la libera professione come biologa nutrizionista, con particolare esperienza in salute femminile, microbiota e nutrizione funzionale. - Dal 2022 è vicepresidente dell'Associazione Nutrizionisti MO360 APS e membro del Comitato scientifico del congresso "Nutriamo la Vita". - Svolge attività di docenza e divulgazione su menopausa, salute femminile, microbiota, infiammazione, stress e nutrizione applicata. - Laureata in Scienze Biologiche; diploma universitario di Erborista e formazione post-laurea in nutrizione clinica, nutrizione umana, nutrizione olistica e nutrizione sportiva.
Laura Alfano	Biologo	Scienze della nutrizione umana	Libera professione	- Dal 2012 esercita la libera professione come biologa nutrizionista, occupandosi di valutazione dello stato nutrizionale e della composizione corporea, diete personalizzate ed educazione alimentare. - Dal 2015 collabora con il Consultorio Italiano Femminile di Agrigento in attività di promozione della salute e prevenzione nei percorsi nascita, menopausa e spazio giovani. - Dal marzo 2025 è componente del Coordinamento Nazionale dei Biologi Nutrizionisti per l'area tematica "Nutrizione Donna". - Ha esperienza nell'elaborazione di tabelle dietetiche per la ristorazione scolastica e nella responsabilità di laboratori HACCP, biologia molecolare e patologia clinica; laureata in Scienze Biologiche.
Cecilia Verga Falzacappa	Biologo	Endocrinologia e nutrizione umana	Libera professione	- Dal 2017 esercita la libera professione come biologa nutrizionista; svolge consulenza e formazione in nutrizione, microbiota, fertilità e salute riproduttiva. - È consigliera segretaria dell'Ordine dei Biologi del Lazio e dell'Abruzzo e componente del Comitato tecnico-scientifico del Coordinamento Nazionale Biologi Nutrizionisti FNOB. - Docente nel Master di II livello in Biologia della Nutrizione per la Riproduzione Umana della Sapienza e tutor di studenti in Scienze della Nutrizione Umana e Nutrizione personalizzata. - Specialista con lode in Patologia Clinica e dottore di ricerca in Endocrinologia e Medicina Molecolare; laureata in Scienze Biologiche e già responsabile di attività di ricerca universitaria in endocrinologia.

NOME COGNOME	PROFESSI ONE	DISCIPLINA	ENTE DI APPARTENENZA/ LIBERA PROFESSIONE	DESCRIZIONE ATTIVITÀ PROFESSIONALE/FORMATIVA
Chiara Priante	Biologo	Scienze della nutrizione umana	Libera professione	• Dal 2019 esercita la libera professione come biologa nutrizionista. • Ha sviluppato una formazione specifica in nutrizione femminile, fertilità, menopausa, PCOS, endometriosi, patologie autoimmuni, oncologia e medicina integrata. • Laureata con lode in Scienze della Nutrizione Umana e in Scienze Motorie. • Ha conseguito master in Medicina e Nutrizione Funzionale, PNEI della Nutrizione e Oncologia Integrata, con approfondimenti su diete chetogeniche nei percorsi di fertilità e supporto nutrizionale in oncologia.
Maria Colomba Di Sarno	Biologo	Scienza dell'alimentazione	Libera professione	• Dal 2019 esercita la libera professione come biologa nutrizionista, specialista in Scienza dell'alimentazione. • Ha svolto attività di docenza universitaria nel Master di II livello per un sano e attivo invecchiamento, con lezioni su stato nutrizionale, composizione corporea e alimentazione dell'anziano. • Ha esperienza didattica nell'insegnamento della biologia e attività formative e di laboratorio in chimica biologica, patologia clinica ed ematologia. • Specializzata con lode in Scienza dell'alimentazione; laureata con lode in Biologia, curriculum biosanitario, e titolare di master in dietetica applicata allo stile di vita.