

FLEXI STUDENTI - PERCORSO TIROCINIO

MEDICINA FUNZIONALE PERSONALIZZATA: CIBO, INTEGRATORI E ALLENAMENTO

1. MEDICINA E NUTRIZIONE FUNZIONALE - Dott. Paolo Conforti

- Introduzione alla medicina funzionale
- La curva di adattamento allo stress di Sheye e adattamenti allostatici: fase stenica e astenica
- I ritmi circadiani
- Le costituzioni nelle varie medicine
- Da dove si parte:
- Surreni
- Disbiosi
- Altri ormoni

2. DIETETICA APPLICATA AI MORFOTIPI COSTITUZIONALI IN FASE ASTENICA - Dott.ssa Anna Merusi

- Approccio nutrizionale e integratori funzionali per il soggetto androide
- Approccio nutrizionale e integratori funzionali per il soggetto ginoide
- Approccio nutrizionale e integratori funzionali per il soggetto uniforme

3. L'ESERCIZIO E LA PROGRAMMAZIONE DELL'ALLENAMENTO IN CHIAVE COSTITUZIONALE - Dott. Nicola Frisoni e Dott. Paolo Conforti

- ***L'esercizio come adattamento in supporto o in contro regolazione. I principi della medicina funzionale per la fase astenica. (Dott. Paolo Conforti)***
- ***Il farmaco allenamento nella medicina funzionale: dose, freq e posologia (Dott. Nicola Frisoni)***
 - Importanza della selezione degli esercizi sulla singola struttura: selezione come risposta a bisogno e struttura individuale.
 - I determinanti della ipertrofia, visione a 360 gradi
 - Le variabili dell'allenamento: come gestirle e in chi.
 - La gestione della fatica: il concetto di periodizzazione nel lavoro coi sovraccarichi
 - Variabili di allenamento e biotipi.

- Periodizzazione di allenamento e biotipi

4. LA MEDICINA FUNZIONALE (TESTO) - Dott. Paolo Conforti e Dott. Fabrizio D'Agostino

DIETA CHETOGENICA, SBLOCCO METABOLICO E RICOMPOSIZIONE CORPOREA

1. LA DIETA CHETOGENICA: PRINCIPI GENERALI E AVANZATI - Dott.ssa Sara Valente

Introduzione e principi generali alla dieta chetogena:

- Storia della chetosi
- Tipologie di dieta: VLCKD, SKD, CKD
- Campi di applicazione
- Fisiologia della chetosi: biochimica, fase di adattamento
- Cambiamenti nella composizione corporea: chetosi e dimagrimento
- *Aspetti pratici: come impostare una dieta chetogena passo dopo passo:*
 - Impostazione KR: keto ratio per la modulazione della chetosi
 - Calcolo delle unità caloriche e dei macronutrienti
 - Impostazione in base alla tipologia di dieta: VLCKD e SKD
 - Integrazione necessaria
 - Dieta esempio VLCKD
 - Dieta esempio SKD
 - Fasi di reintegro dei carboidrati
- *Chetogenica e sport:*
 - Energia muscolare con e senza chetosi
 - Metabolismo lipidico e fonti energetiche nell'esercizio fisico in chetosi
 - Dieta chetogenica a lungo termine ed endurance
 - Effetti della chetosi sull'esercizio fisico
 - Effetti dell'esercizio fisico sulla chetosi
 - CKD e sport: panoramica generale

2. CHETOGENESI IN NEUROLOGIA E ENDOCRINOLOGIA - Dott.ssa Sara Valente

- Dieta chetogenica standard (SKD)
- Chetoni e Sistema Nervoso Centrale
- Ketoflu e stato di transizione ed effetti sul cervello
- Gestione del dolore cronico

- Gestione di patologie neurologiche: emicrania, epilessia, fibromialgia
- Effetti dei chetoni sull'asse HPA e regolazione dello stress adrenergico
- Tiroidite di Hashimoto
- Patologie legate alla fertilità femminile (Endometriosi e Pcos).
- Rilascio di piani alimentari pratici

3. METABOLISMO: BLOCCO E SBLOCCO – Dott.ssa Valentina Tranchese

- Alimentazione, nutrizione, dietetica e Dispendio Energetico.
- Come si ingrassa e come si dimagrisce:
 - Perdita di peso
 - Perdita di grasso
- Il ruolo dei nutrienti sulla regolazione ormonale ed il dimagrimento.
- Regolazione del peso corporeo a breve tempo e lungo tempo:
 - Modello del Set Point e gli effetti di una dieta ipocalorica
- Le cause che “bloccano” il metabolismo: l'adattamento metabolico
- La Flessibilità metabolica e strategie pratiche per sbloccare il metabolismo:
 - Cos'è la flessibilità metabolica e come si valuta
 - Carboidrati, proteine, lipidi: il loro ruolo nell'adattamento metabolico e blocco del peso
 - Reffeed glucidico - Ciclizzazione dei carboidrati: vantaggi, cosa fare e cosa non fare
 - Pasti liberi: quanti farne e cosa non fare
 - Break della dieta
 - Timing dei nutrienti per dimagrire e meal timing
- Esempio di Pianificazione della strategia scelta
- Valutazione del paziente al termine della strategia di “sblocco” e mantenimento

4. ALLENAMENTO E ALIMENTAZIONE PER L'AUMENTO DI MASSA MUSCOLARE - Dott. Nicola Frisoni

- I parametri da considerare per l'impostazione di una dieta ipercalorica
- L'allenamento: la chiave di volta per il successo
- Il concetto di flessibilità metabolica
- Gli approcci ipercalorici e le varie strategie
- Mini-cut: cosa sono e quando utilizzarli con intelligenza
- Esempi di programmazione allenante e alimentare in ipercalorica

5. ALLENAMENTO E ALIMENTAZIONE PER LA DEFINIZIONE MUSCOLARE - Dott.

Francesco Crisci

- I principali metodi per il miglioramento della forza massima:
 - Tipi di Forza
 - Aspetti metodologici generali
 - Metodi tradizionali di allenamento

- Metodo dei carichi ripetuti
- Metodo dei carichi massimali
- Metodo del 5x5
- Metodo piramidale
 - Metodi integrativi di allenamento
 - Metodo dei carichi dinamici
 - Metodo a Contrasto

- La fase di cutting secondo me:
 1. Storia: evoluzione nel tempo del body building
 - L'evoluzione del bodybuilding nel tempo: da sandow a big ramy
 - Allenamento e nutrizione prima e dopo la diffusione del doping
 2. Il bodybuilding moderno
 - Aesthetics: filosofia e canoni
 - Le categorie "estetiche"
 3. La mia storia sportiva e professionale
 4. La scienza del dimagrimento
 - Vie metaboliche: glicolisi, ciclo di krebs e beta ossidazione
 - Regolazione dell'attività della pdh e della cpt
 - Contributo relativo alle fonti energetiche durante l'attività fisica
 - Controllo ormonale della lipolisi
 - Differenze legate al sesso e all'età

- 5. Strategie nutrizionali e di allenamento
 - Setting proteico, lipidico e glucidico
 - Introito idro-salino
 - Timing e numero di pasti
 - Parametri allenanti: volume, intensità, densità
 - Concetto di rpe/buffer
 - Esempi di allenamento in cut

- 6. Qualche esempio pratico di ricomposizione corporea

NUTRIZIONE CLINICA NELLA GESTIONE DELLE PATOLOGIE

1. SINDROME METABOLICA - *Dott. Valerio Solari*

- Obesità
- Trigliceridi
- Dislipidemie
- Ipertensione
- Glicemia

2. DIABETE MELLITO - *Dott.ssa Valeria Galfano*

- Tipo 1
- Tipo 2
- Latent Autoimmune Diabetes in Adults (LADA)
- Trattamento del diabete nello sportivo

3. PATOLOGIE DELL'ESOFAGO E DELLO STOMACO - *Dott.ssa Marina Covelli*

- Esofagite
- Reflusso
- Stenosi
- Gastrite
- Ulcera
- Resezione gastrica

4. GASTROENTEROLOGIA - *Dott. Vincenzo Monda*

- Coliti e sindrome dell'intestino irritabile
- Diarrea e stipsi
- Disbiosi intestinale
- SIBO
- Dolicocolon
- Diverticolosi e Diverticolite
- Emorroidi e Ragadi anali
- Dieta a Basso contenuto di FODMAPs
- Dieta Brat

5. CORSO SUL MICROBIOTA: TUTTO CIÒ CHE È NECESSARIO SAPERE PER LA TUTELA DELLA SALUTE UMANA - *Dott.ssa Sabrina Nervi*

- Microbiota intestinale: eubiosi e disbiosi
 - Permeabilità intestinale e sue cause
 - Esami di laboratorio
- Microbiota di genere
- L'estroboloma
- Asse intestino-apparato urogenitale
- Microbiota e difficoltà nel dimagrire

6. NUTRIZIONE IN NEFROLOGIA - *Dott. Alfonso Ciotta*

- Insufficienza renale cronica e acuta
- Sindrome nefrosica
- Calcolosi renale
- Rene policistico autosomico dominante
- Emodialisi
- Dialisi peritoneale

7. IMMUNOLOGIA: INTOLLERANZE E ALLERGIE - *Dott. Vincenzo Monda*

- Intolleranza al nichel
- Allergia all'istamina
- Fibromialgia
- Psoriasi e artrite psoriasica
- Tiroiditi autoimmuni
- Protocollo per Psoriasi
- Dieta Autoimmune Paleo

8. GESTIONE DI ANSIA E STRESS - *Dott.ssa Martina Taino*

- Introduzione
 - Presentazione dell'argomento
 - Obiettivi della lezione
 - Importanza della collaborazione multidisciplinare
- Comprendere gli Psicofarmaci

- Tipologie di psicofarmaci: antidepressivi, antipsicotici, ansiolitici, stabilizzatori dell'umore, ecc.
- Meccanismo d'azione ed effetti collaterali comuni
- Impatti sul metabolismo e sull'appetito
- Effetti degli psicofarmaci sulla dieta e sullo stile di vita
 - Cambiamenti nell'appetito e nel peso
 - Effetti sul metabolismo e sulle abitudini alimentari
 - Influenza sulla motivazione e sull'energia fisica
- Gestione Pratica dei Pazienti
 - Strategie per l'adattamento dei piani alimentari e di esercizio fisico
 - Comunicazione efficace con pazienti in terapia farmacologica
 - Tecniche di motivazione e supporto psicologico
 - Monitoraggio e valutazione dei progressi
- Approccio Multidisciplinare
 - Importanza della collaborazione tra professionisti
 - Ruolo di ciascun professionista nel supporto al paziente
 - Esempi di casi pratici e discussione di strategie collaborative

9. INTERAZIONE FARMACI ALIMENTI E INTEGRATORI - Dott. Pietro Mignano e Dott.ssa Delia Scazzi

- Farmacologia/definizione interazioni
- Cibi a cui prestare attenzione
- Farmaci e integratori e differenze
- Farmacocinetica e farmacodinamica
- Vie di somministrazione dei farmaci
- Interazioni dettagliate e casi clinici

10. NUTRIZIONE ONCOLOGICA: PREVENZIONE E TRATTAMENTO - Dott.ssa Claudia Penzavecchia

- Cenni di oncogenesi
- La prevenzione oncologica e lo stile di vita. Indicazioni per la prevenzione primaria e secondaria
- Il trattamento del paziente oncologico: malnutrizione e cachessia
- I rischi della malnutrizione calorico-proteica
- Gli stadi e le caratteristiche della cachessia neoplastica
- Le caratteristiche della cachessia

- La valutazione della malnutrizione – gli strumenti di screening
- Il trattamento della cachessia: counseling nutrizionale, integratori, nutrizione artificiale
- Focus su counseling nutrizionale e integrazione
- Il trattamento del paziente oncologico: la nutrizione targetizzata sugli effetti collaterali
- Nausea
- Vomito
- Diarrea
- Stipsi
- Flatulenza
- Mucosite e infiammazione del cavo orale
- Inappetenza e disgeusia
- Secchezza delle fauci
- Cancer related fatigue

NUTRIZIONE DI BASE, CLINICA, SPORTIVA E ANTIAGING

1. IMPOSTAZIONE DI UNO SCHEMA DIETETICO BASE - *Dott.ssa Valentina Tranchese*

- Gli alimenti e il loro valore nutrizionale:
 - I nutrienti
 - Classificazione degli alimenti in gruppi alimentari
 - Tabelle di composizione degli alimenti
- Livelli di assunzione raccomandati di energia:
 - Fabbisogno energetico
 - Fabbisogno di proteine
 - Fabbisogno di lipidi
 - Fabbisogno di carboidrati e fibra
 - Fabbisogno di sali minerali e vitamine
- Principi generali per impostare uno schema dietetico:
 - Anamnesi ed esame obiettivo
 - Valutazione delle abitudini alimentari
 - Impostazione di uno schema dietetico

2. CALCOLI PER IMPOSTARE LO SCHEMA DIETETICO - *Dott. Fabrizio D'Agostino*

- Esempio pratico di come elaborare uno schema dietetico

- Esercitazione pratica per elaborare uno schema dietetico

3. ETICHETTATURA DEGLI ALIMENTI - Dott.ssa Chiara Monzio Compagnoni

- Informazioni obbligatorie e etichettatura alimentare
- Claim salutistici
- Accenno ai marchi di qualità e al biologico
- Accenni all'etichettatura di carni, prodotti ittici e uova

4. VALUTAZIONE DELLO STATO NUTRIZIONALE E DELLA COMPOSIZIONE CORPOREA - Dott. Francesco Campa

- Fondamenti di composizione corporea
- Livelli di organizzazione e modelli compartimentali
- L'analisi dell'impedenza bioelettrica
- Tecnologie bioelettriche a confronto
- Valutazione qualitativa e quantitativa su base bioelettrica: BIVA, angolo di fase ed equazioni predittive
- L'antropometria
- Valutazione qualitativa e quantitativa su base bioelettrica: z-scores, somatotipo, maturità biologica ed equazioni predittive
- Case report

5. L'ALIMENTAZIONE DELLO SPORTIVO E NEL FITNESS - Dott. Alfonso Ciotta

- Tipi di attività fisica (forza, potenza, resistenza, misto)
- Fabbisogno energetico per l'attività fisica
- Fabbisogno di carboidrati, grassi e proteine per l'attività fisica
- Suddivisione dei pasti giornalieri
- Spuntino pre e post-allenamento
- Concetto di timing dell'assunzione dei nutrienti
- Miglioramento della performance negli sport di squadra con la dieta
- Miglioramento della performance negli sport da contatto (Kick boxing, boxe, taekwondo, karate) con la dieta
- L'idratazione, i sali minerali e i drenanti

6. INTEGRAZIONE PER LO SPORT E LA PERFORMANCE FISICA - *Dott. Paolo Conforti*

- Fisiologia dell'ipertrofia muscolare
- Integratori per la forza e l'ipertrofia
- Integrazione per l'atleta senior, lo sportivo diabetico, la sindrome premestruale, sport di endurance
- Pre e post workout
- Combinazione di integratori
- I nuovi integratori
- Principi di scienza dell'alimentazione per lo sportivo

7. LE ALTERAZIONI BIOCHIMICHE CLINICHE INDOTTE DA SQUILIBRI ALIMENTARI - *Dott. Mario Mauro Amato*

- Esame Emocromocitometrico
- Biomarcatori di metabolismo glucidico, diabete e Insulino-resistenza: loro gestione di Laboratorio aggiornamenti 2025
- Biomarcatori di metabolismo lipidico aggiornamento 2025 e Sindrome metabolica: gestione di laboratorio
- Elettroforesi e Biomarcatori di funzionalità epatica
- Biomarcatori di funzionalità renale e la velocità di filtrazione glomerulare

8. ALIMENTI E INTEGRATORI PER RIEQUILIBRARE LE ALTERAZIONI - *Dott. Paolo Conforti*

Come comportarsi praticamente, con alimentazione ed integrazione in caso di alterazione di:

- Transaminasi
- Bilirubina totale, diretta ed indiretta
- PCR
- Iperomocisteinemia
- Colesterolo
- Trigliceridi
- Emoglobine glicata alta
- Iperinsulinismo
- Iperestrogenismo relativo
- Ipercortisolismo
- Iperprolattinemia

- Ipotiroidismo relativo
- Anemia

9. NUTRIZIONE CLINICA: TUTTI I CASI AMBULATORIALI DEL NUTRIZIONISTA - Dott.ssa Valentina Tranchese

- Approccio dietetico nelle malattie metaboliche:
 - Iperlipidemie
 - Ipertensione
 - Insulina resistenza – intolleranza al glucosio – accenni al Diabete tipo 2
 - Obesità
- Approccio dietetico in Gastroenterologia e patologie Epato-biliari e patologie dello stomaco:
 - Gastrite
 - Ernia iatale
 - Malattia da RGE
 - Esofagite da reflusso
- Patologie epatobiliari
 - Steatosi epatica
 - Litiasi della colecisti e delle vie biliari

10. LA MENOPAUSA IN CHIAVE FUNZIONALE E ANTIAGING - Dott. Paolo Conforti

- Medicina funzionale e medicina antiaging rispetto agli ormoni
- Lo studio WHI
- La predominanza estrogenica
- Le pillole contraccettive convenzionali
- Menopausa fisiologica o patologica?
- La vita della donna e sue fasi
- Invecchiamento nella donna dopo la menopausa
- Strategie di gestione
- Accenno alle terapie bioidentiche
- Alimentazione in menopausa

**11. NUTRIZIONE, ATTIVITÀ FISICA E INTEGRAZIONE ALIMENTARE IN FUNZIONE DELLA
LONGEVITÀ - Dott. Massimo Spattini**

- Epidemiologia dell'obesità
- La gestione dell'insulino-resistenza
- La dieta antiossidante
- La dieta antinfiammatoria
- I nutraceutici della longevità