

PRODURRE DIETE — MASTERCLASS PRATICA

2^a Edizione: Napoli, sabato 24 e domenica 25 ottobre 2026

Stelle Hotel The Business - Corso Meridionale, 60/62, 80143 Napoli

Due giornate intensive di formazione pratica. Esercitazioni guidate in aula

Due giorni per imparare a costruire diete, davvero

Quante volte, dopo un corso, sei tornato in studio con tante nozioni ma con la stessa domanda di sempre: *e adesso, come la scrivo la dieta?*

Produrre Diete – Masterclass Pratica nasce esattamente per rispondere a questa domanda. Non è un corso teorico in più: è un laboratorio di due giorni in cui, caso clinico dopo caso clinico, imparerai a trasformare l'anamnesi e i dati del paziente in un piano alimentare completo, corretto e immediatamente consegnabile.

Ogni modulo segue la stessa logica: **una breve introduzione clinica** alla condizione trattata, seguita da **un'esercitazione guidata** in cui sei tu a costruire la dieta, passo dopo passo, insieme al docente. Alla fine di ogni sessione porti a casa un modello reale, applicabile da subito nella tua pratica ambulatoriale.

Abbiamo scelto i quadri clinici più frequenti nella popolazione italiana — quelli che incontri ogni settimana in studio — così che ciò che impari qui sia ciò che userai domani.

Il programma nel dettaglio

Due giornate, sette moduli operativi. Ogni modulo unisce inquadramento clinico ed esercitazione pratica di costruzione della dieta.

Sabato 24 ottobre

Orario	Attività	Docente
08:30 – 10:30	Impostazione di una dieta bilanciata	E. Amoruso
10:30 – 11:00	Coffee break	
11:00 – 13:00	Alimentazione per lo sportivo	R. Canonico
13:00 – 13:30	Focus · L'integrazione a supporto del piano alimentare	
13:30 – 14:30	Pausa pranzo	
14:30 – 15:00	Focus · La valutazione della composizione corporea con BIA	
15:00 – 16:30	Reflusso gastroesofageo	F. D'Agostino
16:30 – 16:50	Coffee break	
16:50 – 18:30	Gonfiore intestinale e disturbi funzionali (IBS)	V. Monda

Domenica 25 ottobre

Orario	Attività	Docente
09:00 – 10:30	Dieta chetogenica	E. Amoruso
10:30 – 11:00	Coffee break	
11:00 – 12:30	Diabete e insulino-resistenza	V. Monda
12:30 – 13:30	Pausa pranzo	
13:30 – 15:30	Sindrome dell'ovaio policistico (PMOS)	V. Monda

Cosa si affronta in ciascun modulo

1. Impostazione di una dieta bilanciata (E. Amoruso)

Il punto di partenza di ogni piano alimentare. Dalla raccolta dei dati del paziente al calcolo del fabbisogno energetico, dalla scelta della ripartizione dei macronutrienti alla distribuzione dei pasti nella giornata. Nell'esercitazione costruirai, dall'inizio alla fine, la dieta di un soggetto sano: la base metodologica su cui poggiano tutti i moduli successivi.

2. Alimentazione per lo sportivo (R. Canonico)

Come cambia la dieta quando il paziente si allena. Fabbisogni energetici e proteici in funzione del carico, timing dei nutrienti attorno all'allenamento, gestione dei carboidrati, idratazione e cenni di integrazione utile. L'esercitazione ti porta a impostare un piano per un soggetto sportivo, distinguendo tra amatore e atleta più strutturato.

3. Reflusso gastroesofageo (F. D'Agostino)

Uno dei disturbi più diffusi e più spesso sottovalutati nella gestione nutrizionale. Inquadramento essenziale, alimenti e comportamenti trigger, gestione di volumi e timing dei pasti, indicazioni pratiche da dare al paziente. Nell'esercitazione costruirai una dieta pensata per ridurre la sintomatologia senza rinunciare all'equilibrio nutrizionale.

4. Gonfiore intestinale e disturbi funzionali – IBS (V. Monda)

La sindrome dell'intestino irritabile e il gonfiore funzionale sono tra i motivi di consulto più frequenti. Meccanismi principali, ruolo delle fibre, logica dell'approccio a fasi (eliminazione e reintroduzione). L'esercitazione ti guida nella costruzione di un piano modulato sui sintomi, sostenibile nel tempo per il paziente.

5. Dieta chetogenica (E. Amoruso)

Principi, indicazioni e controindicazioni di uno strumento potente ma da maneggiare con metodo. Ripartizione dei macronutrienti, scelta degli alimenti, gestione delle fasi e del reinserimento dei carboidrati. Nell'esercitazione imposterai un piano chetogenico completo e monitorabile.

6. Diabete e insulino-resistenza (V. Monda)

Due condizioni sempre più diffuse che il nutrizionista incontra ogni giorno. Gestione della quota e della qualità dei carboidrati, ruolo dell'indice e del carico glicemico, distribuzione dei pasti. L'esercitazione ti porta a costruire un piano alimentare per un paziente con insulino-resistenza o diabete di tipo 2.

7. Sindrome dell'ovaio policistico – PMOS (V. Monda)

Il legame tra PMOS, insulino-resistenza e gestione del peso corporeo, e come tradurlo in scelte nutrizionali concrete. Nell'esercitazione finale costruirai un piano dedicato, integrando quanto appreso nei moduli precedenti.