



Seminario di aggiornamento e perfezionamento professionale

Digiuno e restrizione calorica: funzioni ed adattamenti nella fisiologia, nelle diete e nello sport

Venerdì 30 gennaio 2026 – 15:00 – 19:30 - Diretta Zoom

- I nostri corsi e webinar sono sempre in diretta, senza registrazioni e senza lezioni "invecchiate", sono sempre aggiornati e in linea con le nuove acquisizioni. Possibilità di recuperare in diretta le ore di lezioni "perse".
- Webinar **innovativo e avanzato**, di perfezionamento professionale: pratico, concreto, pensato per chi desidera acquisire nuove competenze e essere operativo a fine corso senza perdite di tempo.
- Per dare alla propria professione **un valore aggiunto più completo ed efficace**.
- Per **ampliare le proprie competenze**, per diversificare l'offerta e espandere la clientela.
- **Ampliare** le proprie competenze e acquisire nuovi strumenti è **uno degli investimenti più concreti** che si possano fare per la propria crescita professionale e personale.
- Costo del seminario: 100 €
- **Promozione fino al 18 gennaio: 55 € (47% di sconto)**, comprese le ritenute fiscali. Non c'è da calcolare l'IVA.
- **Si consiglia vivamente di iscriversi o prenotarsi in tempo**: numero massimo di partecipanti **20** per permettere a tutti di seguire lezioni, dimostrazioni e interagire col docente.
- Per **prenotare** il posto è sufficiente inviare solo la scheda d'iscrizione; si potrà confermare dopo la propria partecipazione, rispondendo alla email che si riceverà da parte della segreteria.
- Segreteria: segreteria@nutrizionista.it
- Pagina web: <https://www.nutrizionista.it/digiuno-e-restrizione-calorica/>
- Il portale, per conoscere tutti i nostri corsi e le promozioni: <https://www.nutrizionista.it/corsi-e-webinar/>
- Bibliografia consigliata: <https://www.nutrizionista.it/libri/>
- **PER ISCRIVERSI:** inviare **scheda e copia bonifico** della **quota di iscrizione**.
- Per **delucidazioni**: Dott. E. Lugaressi elugaresi@nutrizionista.it - 338.85.75.829 anche tramite WhatsApp
- Tutoraggio, consulenza e coaching telematico post corso.
- **Destinatari:** Biologi, Medici, Dietisti, laureandi e specializzandi, e per chi interviene direttamente o indirettamente nell'ambito della nutrizione e dell'alimentazione; anche per coloro che desiderano, per la propria crescita personale e professionale, approfondire determinati temi e concetti. Coloro che non sono ancora iscritti ad un Albo, i laureandi, gli specializzandi, i dottorandi, ecc. **possono seguire il corso** specificando nella scheda di iscrizione la loro professione e/o il titolo di studio.

OBIETTIVI: Approfondire l'influenza della cronobiologia e del digiuno intermittente sul metabolismo umano, durante una dieta, in caso di patologia o la loro applicazione nello sport.

- Il **digiuno intermittente** è uno schema dietetico basato su periodi di restrizione calorica alternati a periodi di normale assunzione di cibo, su base ricorrente. È spesso proposto come sistema di dimagrimento senza una conoscenza degli adattamenti metabolici che ne conseguono. Come principio è già fortemente inflazionato e piuttosto confuso.
- La **crononutrizione** si occupa del rapporto tra l'alimentazione e il ritmo circadiano del nostro corpo, a cui sono soggette quasi tutte le funzioni del nostro organismo.
- Il **ritmo circadiano** è gestito dal un orologio interno, situato nel cervello, che è sincronizzato in primo luogo dalla luce solare e che si trova a livello del nostro ipotalamo, precisamente nel nucleo soprachiasmatico. Riceve le informazioni dell'alternanza luce/buio tramite delle cellule fotosensibili presenti nella retina.

15,00 – 16,30	Presentazione e obiettivi del corso. La Cronobiologia . La restrizione calorica: biochimica e fisiologia . Il metabolismo nelle diete ipocaloriche. Il digiuno : funzioni fisiologiche, fasi e e fisiopatologia. Adattamenti metabolici. Influenza sui bioritmi. Influenza della restrizione calorica su tessuti, organi.	Lugaresi
16,45 – 17,00 Pausa		
17,00 – 19,30	Principi di cronomutrizione. Restrizione calorica e senescenza. Epigenetica e restrizione calorica. Praticabilità della perdita di peso per gli atleti. Digiuno intermittente : protocolli. Restrizione calorica intermittente : protocolli. Esempi pratici. Domande e sintesi finale dei lavori svolti. Chiusura del Corso.	Lugaresi

– **Materiali del Webinar**: le slides delle lezioni e delle dimostrazioni, articoli vari, **attestato finale**.

La frequenza del webinar, e l'eventuale attestato rilasciato, non abilita alla professione di Nutrizionista o Dietista e non comporta la possibilità di elaborare/prescrivere diete o piani alimentari, qualora non lo preveda, secondo le normative vigenti, il titolo di studio conseguito dal Corsista.

In caso di impossibilità a partecipare al Webinar, con previo preavviso di almeno 10 giorni lavorativi (esclusi sabato e domenica), può essere chiesto il rimborso per l'edizione vigente. Una volta iniziato il corso oppure dopo emissione della fattura, non è più possibile richiedere alcun rimborso, ma, a discrezione del Direttore dei Corsi, si avrà solo la possibilità di frequentare il corso nell'edizione successiva.

PER ISCRIVERSI: inviare scheda e copia del bonifico effettuato.

►► Il rilascio della fattura elettronica è obbligatorio, per cui serve per cui compilare nella scheda i campi che servono. È **indispensabile**: il **codice fiscale** ed **eventualmente la partita IVA**, se si è liberi professionisti o un'azienda, eventualmente il **codice destinatario** e la **PEC**. Se si è nel regime forfettario oppure non si ha partita IVA, il codice destinatario è sempre 0000000. Viene applicata una marca da bollo di 2 euro perché la fattura ha un corrispettivo totale superiore ai 77,47 euro.

L'importo del webinar (**o l'acconto**) (non c'è da calcolare l'IVA) va versato con Bonifico Bancario a:

Edgardo Lugaresi - IBAN: IT22H0200814502000400773214, UNICREDIT, Fil. Viterbo, Via I. Garbini, 1 – 01100 Viterbo. **Causale: Nome partecipante + Digiuno e restrizione calorica – Ed. gennaio 2026**

Per il buon fine dell'iscrizione la ricevuta del versamento e la scheda d'iscrizione (ultima pagina del programma, **scritta col computer o a stampatello, per favore!**) devono essere: **a) scannerizzate ed inviate per mail** a:

elugaresi@nutrizionista.it oppure segreteria@nutrizionista.it

b) Nell'impossibilità di scannerizzare la scheda, si possono copiare i dati richiesti e inviarli tutti per email a uno degli indirizzi suddetti.

Il webinar potrebbe subire modifiche e/o variazioni.

Responsabile scientifico: Dott. Edgardo Lugaresi elugaresi@nutrizionista.it - 338.85.75.829

WhatsApp: 338.85.75.829 – **Facebook Messenger:** <https://m.me/edgardo.lugaresi>

Segreteria: 338-8575829 - email: segreteria@nutrizionista.it

DOCENTE

EDGARDO C. LUGARESI - Biologo Nutrizionista, Consulente per piani alimentari, Consulente per l'interpretazione dell'impedenziometria. Docente e formatore, Consulente HACCP, per la Sicurezza Alimentare e per la Ristorazione Collettiva.

Dall'anno 2000 Organizzatore, Referente, Responsabile e Direttore di Corsi E.C.M. di formazione e aggiornamento professionale. È stato Segretario Generale del BHC – Brain Health Centre. È stato Segretario Scientifico del C.E.U. - Centro Studi per l'Evoluzione Umana. È stato docente presso l'Università degli Studi della Tuscia, Facoltà di Agraria, al corso di laurea in Tecnologie Alimentari. Docente al Corso di perfezionamento multidisciplinare su Tutela e Promozione dei Diritti Umani organizzato con l'Università di Roma - Tor Vergata. È stato Docente presso la Scuola quadriennale di Specializzazione in Psicoterapia ad orientamento neuropsicofisiologico del C.E.U. - Dipartimento di Ricerche Psicologiche: di Fisiologia Umana, di Neurofisiologia Umana correlata alla Fisiologia Sistemica; di Genetica Medica. È stato anche docente presso il Diploma Universitario di Tecnico Sanitario di Radiologia Medica dell'Università "La Sapienza" di Roma - Sede distaccata A.S.L. di Viterbo, Ospedale Belcolle. È responsabile scientifico dei Corsi di aggiornamento e formazione professionale per le professioni sanitarie. Si occupa da anni di formazione, aggiornamento e avvio professionale nel campo della dietologia umana e della ristorazione collettiva, e della formazione e avvio professionale dei Consulenti per l'igiene degli alimenti e gestione del Sistema HACCP.