







Digiuno e Restrizione Calorica

Funzioni ed adattamenti nella fisiologia, nelle diete e nello sport

Giovedì 18 giugno 2026 • 15:00 – 19:30 • Diretta Zoom


 Data	Giovedì 18 giugno 2026 15:00 – 19:30
 Modalità	Diretta Zoom (senza registrazioni, sempre aggiornato)
 Partecipanti	Massimo 20 partecipanti , per una didattica più efficace e una maggiore interazione con il docente — prenotazione anticipata consigliata
 Quota ordinaria	€ 100,00
Promozione speciale	€ 45,00 (56,5% di sconto) — Ritenute fiscali incluse, IVA non applicabile
 Materiali	Slides delle lezioni, articoli scientifici, attestato finale
 Post corso	Tutoraggio, consulenza e coaching telematico

OBIETTIVI DEL SEMINARIO

Approfondire l'influenza della cronobiologia e del digiuno intermittente sul metabolismo umano: durante una dieta, in caso di patologia e nella pratica sportiva.

- ▶ Il digiuno intermittente è uno schema dietetico basato su periodi di restrizione calorica alternati a periodi di normale assunzione di cibo. Spesso proposto come strumento dimagrante, richiede una comprensione approfondita degli adattamenti metabolici che ne conseguono.
- ▶ La crononutrizione studia la relazione tra alimentazione e ritmo circadiano, a cui sono soggette quasi tutte le funzioni dell'organismo.
- ▶ Il ritmo circadiano è regolato dall'orologio biologico interno, situato nel nucleo soprachiasmatico dell'ipotalamo, sincronizzato principalmente dalla luce solare tramite cellule fotosensibili della retina.

PROGRAMMA — Giovedì 18 giugno 2026


Orario	Contenuto	Docente
15:00 – 16:30	Presentazione e obiettivi del corso. Cronobiologia. Restrizione calorica: biochimica e fisiologia. Il metabolismo nelle diete ipocaloriche. Il digiuno: funzioni fisiologiche, fasi e fisiopatologia. Adattamenti metabolici. Influenza sui bioritmi. Effetti della restrizione calorica su tessuti e organi.	Lugaresi
 Pausa — 16:45 – 17:00		
17:00 – 19:30	Principi di crononutrizione. Restrizione calorica e senescenza. Epigenetica e restrizione calorica. Gestione del peso negli atleti. Digiuno intermittente: protocolli. Restrizione calorica intermittente: protocolli. Esempi pratici. Domande, sintesi finale e chiusura del corso.	Lugaresi

DESTINATARI

Il seminario è rivolto a professionisti e studenti che operano, direttamente o indirettamente, nell'ambito della nutrizione e dell'alimentazione:

- ▶ Biologi, Medici, Dietisti e Nutrizionisti
- ▶ Laureandi, specializzandi e dottorandi in discipline affini
- ▶ Chiunque desideri approfondire questi temi per la propria crescita professionale e personale

I partecipanti non ancora iscritti a un Albo professionale possono seguire il corso specificando nella scheda di iscrizione la propria professione e/o il titolo di studio.

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

COME ISCRIVERSI

- ▶ Compilare la scheda di iscrizione — **in stampatello o al computer**
- ▶ Effettuare il bonifico bancario (vedere sotto)
- ▶ **Inviare** scheda + ricevuta bonifico scannerizzati per email (o copiare i dati per email se impossibilitati a scannerizzare)

COORDINATE BANCARIE

Bonifico intestato a	Edgardo Lugaresi
IBAN	IT22H0200814502000400773214
Banca	UniCredit — Filiale di Viterbo, Via I. Garbini 1 — 01100 Viterbo
Causale	Nome partecipante + "Digiuno e restrizione calorica – Ed. giugno 2026"
Nota	L'importo non è soggetto a IVA.

CONTATTI

 Iscrizioni	elugaresi@nutrizionista.it segreteria@nutrizionista.it
 Telefono	338.85.75.829 (anche WhatsApp)
 Pagina web	www.nutrizionista.it/digiuno-e-restrizione-calorica/
 Tutti i corsi	www.nutrizionista.it/corsi-e-webinar/
 Bibliografia	www.nutrizionista.it/libri/

Politica di rimborso: In caso di impossibilità a partecipare, è possibile richiedere rimborso con almeno 10 giorni lavorativi di preavviso (esclusi sabato e domenica). Una volta iniziato il corso o dopo emissione della fattura, non è possibile ottenere rimborsi; a discrezione del Direttore dei Corsi si potrà frequentare l'edizione successiva.

IL DOCENTE

Dott. Edgardo C. Lugaresi - Biologo Nutrizionista, Formatore, Responsabile Scientifico dei Corsi Consulente per piani alimentari, Consulente per l'interpretazione dell'impedenziometria. Docente e formatore, Consulente HACCP per la Sicurezza Alimentare e per la Ristorazione Collettiva. Dal 2000 Organizzatore, Referente e Direttore di Corsi E.C.M. di formazione e aggiornamento professionale. Ha ricoperto il ruolo di Segretario Generale del BHC – Brain Health Centre e Segretario Scientifico del C.E.U. – Centro Studi per l'Evoluzione Umana. Docente presso l'Università degli Studi della Tuscia (Facoltà di Agraria, Tecnologie Alimentari), il corso di perfezionamento multidisciplinare su Tutela e Promozione dei Diritti Umani (Università di Roma Tor Vergata), la Scuola quadriennale di Specializzazione in Psicoterapia del C.E.U. e il Diploma Universitario di Tecnico Sanitario di Radiologia Medica – Università La Sapienza, sede ASL di Viterbo. Responsabile scientifico dei corsi di aggiornamento e formazione professionale per le professioni sanitarie. Si occupa da anni di formazione nel campo della dietologia umana, della ristorazione collettiva e dell'avvio professionale per i Consulenti HACCP.

PERCHÉ SCEGLIERE QUESTO SEMINARIO

- ▶ **Sempre in diretta**, senza registrazioni: contenuti freschi e aggiornati alle ultime acquisizioni scientifiche
- ▶ Possibilità di recuperare le ore di lezione perse direttamente in diretta con il docente
- ▶ Formato pratico e operativo: alla fine del corso si è subito in grado di applicare le competenze acquisite
- ▶ Numero massimo di 20 partecipanti per garantire interazione diretta con il docente
- ▶ Amplia l'offerta professionale e diversifica la clientela
- ▶ Tutoraggio e coaching telematico post corso inclusi