

## WEBINAR AVANZATO E INTENSIVO

## EPIGENETICA e NUTRIZIONE

*Come l'alimentazione modula l'espressione genica:  
dai meccanismi molecolari alla pratica professionale*

**Venerdì 17 luglio 2026 | 15:00 – 19:30 • Diretta Zoom**

## INFORMAZIONI GENERALI

<b>Modalità</b>	Diretta Zoom — lezioni in tempo reale, senza registrazioni
<b>Data</b>	Venerdì 17 luglio 2026   15:00 – 19:30
<b>Partecipanti</b>	Massimo <b>20 partecipanti</b> , per una didattica più efficace e una maggiore interazione con il docente — prenotazione anticipata consigliata
<b>Destinatari</b>	Medico, Biologo, Dietista — e studenti/dottorandi/specializzandi/laureandi nelle stesse discipline
<b>Quota ordinaria</b>	€ 100,00
<b>Promozione</b>	€ <b>52,00</b> (50% di sconto) — Ritenute fiscali incluse, l'IVA non va calcolata
<b>In omaggio</b>	Seminario professionalizzante “Come promuovere la propria Professione” (valore di € 50)
<b>Materiali</b>	Slides delle lezioni, articoli scientifici, attestato finale
<b>Contatti</b>	Dott. Lugaresi — Telf. o WhatsApp: 338.85.75.829 — <a href="mailto:segreteria@nutrizionista.it">segreteria@nutrizionista.it</a>

## OBIETTIVI DEL WEBINAR

Al termine del webinar i partecipanti saranno in grado di:

- ✓ **Comprendere i meccanismi epigenetici fondamentali:** descrivere metilazione del DNA, modifiche istoniche (acetilazione, metilazione delle code istoniche) e RNA non codificanti come substrati dell'interazione genoma-ambiente.
- ✓ **Collegare nutrienti e segnali epigenetici:** spiegare come folati, vitamina B12, colina, betaina, polifenoli, acidi grassi omega-3 e restrizione calorica modulano il marchio epigenetico attraverso il ciclo dei monocarboni, le sirtuine e l'asse AMPK/mTOR.
- ✓ **Applicare il concetto DOHaD alla pratica clinica:** interpretare le origini fetali della malattia metabolica (programming perinatale, carestia olandese, imprinting genomico) e trasferirne le implicazioni al colloquio con il paziente.
- ✓ **Riconoscere i pattern epigenetici nell'obesità e nel diabete tipo 2:** identificare le modifiche epigenetiche a carico di PPAR $\gamma$ , ADIPOQ, PDX1, TXNIP e del locus FTO; comprendere il concetto di memoria metabolica.
- ✓ **Selezionare strategie nutrizionali epigenomicamente fondate:** costruire un approccio dietetico mirato integrando donatori di metile, polifenoli (resveratrolo, EGCG, curcumina, sulforafano), omega-3 e interventi sullo stile di vita con basi epigenetiche solide.
- ✓ **Valutare criticamente l'evidenza scientifica:** distinguere i dati dai modelli animali (ape, topo agouti, *C. elegans*, *Drosophila*) da quelli degli studi sull'uomo; applicare i clock epigenetici di Horvath/GrimAge come biomarker clinici emergenti.

## PROGRAMMA — VENERDÌ 17 luglio 2026

Orario	Contenuto	Docente
15:00 – 16:30	<b>PARTE I — Fondamenti e meccanismi molecolari</b> • Che cos'è l'epigenetica: definizione, storia (Waddington 1942) e perché conta in clinica • I tre pilastri: metilazione del DNA, codice istonico, RNA non codificanti • Finestre critiche di plasticità epigenetica: dalla gametogenesi all'età adulta • Dai modelli animali all'uomo: ape (gelée royale e DNMT3), topo agouti, <i>C. elegans</i> e <i>Drosophila</i> • DOHaD e programmazione perinatale: ipotesi di Barker, carestia olandese (Heijmans 2008), imprinting placentare • Caso clinico: small for gestational age e rischio metabolico adulto — lettura epigenetica	Lugaresi

16:30 – 16:45	<i>Pausa</i>	
16:45 – 19:00	<b>PARTE II — Epigenetica applicata: patologie e nutrienti</b> • Obesità ed epigenoma adiposo: PPAR $\gamma$ , ADIPOQ, LEP, FTO — programmazione e reversibilità • Diabete tipo 2 e memoria metabolica, glucotossicità epigenetica, progressione MAFLD→MASH→cirrosi • Nutrienti epigenetici I: il ciclo dei monocarboni — folati, B12, colina, betaina, zinco, vitamina C e SAM • Nutrienti epigenetici II: resveratrolo (SIRT1), EGCG, curcumina, sulforafano, quercetina, acido butirrico, vitamina D • Omega-3 (DHA/EPA): modulazione NF- $\kappa$ B, PPAR $\alpha$ , telomeri e sviluppo cognitivo neonatale • Restrizione calorica, digiuno intermittente e sirtuine: clock epigenetici di Horvath e GrimAge come biomarker di età biologica • Casi clinici: obesità viscerale, T2DM, anziano fragile — approccio nutrizionale epigenomico integrato	<i>Lugaresi</i>
19:00 – 19:30	Domande e risposte • Sintesi finale e punti chiave • Indicazioni per il followup post-corso	<i>Lugaresi</i>

## MATERIALE DIDATTICO INCLUSO

- ▶ Bibliografia ragionata e sitografia di riferimento
- ▶ Slide complete di tutte le lezioni e dimostrazioni
- ▶ Articoli scientifici in formato PDF
- ▶ Tutoraggio e coaching post-corso con il Dott. Lugaresi






## 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 della scheda nella email se impossibilitati a scannerizzare)

## COORDINATE BANCARIE

<b>Bonifico intestato a</b>	Edgardo Lugaresi
<b>IBAN</b>	<b>IT22H0200814502000400773214</b>
<b>Banca</b>	UniCredit — Filiale di Viterbo, Via I. Garbini 1 — 01100 Viterbo
<b>Causale</b>	Nome partecipante + "Epigenetica e Nutrizione – Ed. luglio 2026"
<b>Nota</b>	L'importo non è soggetto a IVA.

## CONTATTI

 <b>Iscrizioni</b>	<a href="mailto:elugaresi@nutrizionista.it">elugaresi@nutrizionista.it</a>   <a href="mailto:segreteria@nutrizionista.it">segreteria@nutrizionista.it</a>
 <b>Telefono</b>	338.85.75.829 (anche WhatsApp)
 <b>Pagina web</b>	<a href="https://www.nutrizionista.it/epigenetica-e-nutrizione/">https://www.nutrizionista.it/epigenetica-e-nutrizione/</a>
 <b>Tutti i corsi</b>	<a href="http://www.nutrizionista.it/corsi-e-webinar/">www.nutrizionista.it/corsi-e-webinar/</a>
 <b>Bibliografia</b>	<a href="http://www.nutrizionista.it/libri/">www.nutrizionista.it/libri/</a>

## IL DOCENTE

### Dott. Edgardo C. Lugaresi

*Biologo Nutrizionista | Docente e Formatore | Consulente HACCP e Sicurezza Alimentare*

- ▶ Organizzatore, Referente e Direttore di Corsi ECM di formazione professionale dal 2000.
- ▶ Ex Segretario Generale del BHC – Brain Health Centre.
- ▶ Ex Segretario Scientifico del C.E.U. – Centro Studi per l'Evoluzione Umana.
- ▶ Docente all'Università degli Studi della Tuscia (Facoltà di Agraria, Tecnologie Alimentari).
- ▶ Docente al Corso di perfezionamento su Tutela e Promozione dei Diritti Umani, Università di Roma Tor Vergata.
- ▶ Docente di Fisiologia, Neurofisiologia e Genetica Medica presso la Scuola di Specializzazione in Psicoterapia del C.E.U.
- ▶ Già docente presso il Diploma Universitario di Tecnico Sanitario di Radiologia Medica, Università La Sapienza di Roma.

- ▶ Responsabile scientifico dei corsi di aggiornamento e formazione per le professioni sanitarie.

**Avvertenza legale:** La frequenza del corso e l'eventuale attestato rilasciato non abilitano alla professione di Nutrizionista o Dietista e non comportano la possibilità di elaborare o prescrivere diete o piani alimentari, qualora non lo preveda, secondo le normative vigenti, il titolo di studio conseguito dal corsista.

 **Pagina web:**

 **Bibliografia consigliata:** <https://www.nutrizionista.it/libri/>

 **Tutti i corsi e le promozioni:** <https://www.nutrizionista.it/corsi-e-webinar/>

#### **POLITICA DI CANCELLAZIONE E RIMBORSO**

- ▶ Rimborso completo: richiesta con almeno 15 giorni lavorativi di preavviso (esclusi sabato e domenica).
- ▶ Nessun rimborso: dal 14° giorno prima dell'inizio, dopo l'avvio del corso o dopo l'emissione della fattura.
- ▶ In alternativa al rimborso, a discrezione del Direttore dei Corsi: possibilità di partecipare all'edizione successiva.
- ▶ I rimborsi approvati vengono erogati entro 10 giorni lavorativi.