

FONDAMENTI DI NUTRIZIONE UMANA

1 fine settimana, 1 giornata e mezza di lezioni frontali, dimostrazioni e schemi pratici

Dalle ore 15:00 di venerdì 2 fino alle 19:00 di sabato 3 ottobre 2026

 Data	Venerdì 2 – 3 ottobre 2026
 Modalità	Diretta Zoom (senza registrazioni , sempre aggiornato)
 Partecipanti	Massimo 12 partecipanti , per una didattica più efficace e una maggiore interazione con il docente — prenotazione anticipata consigliata
 Quota ordinaria	€ 270,00
Promozione speciale	€ 156,00 (45% di sconto) fino al 31 agosto — Ritenute fiscali incluse, IVA non va calcolata
 Materiali	Slides delle lezioni, articoli scientifici, attestato finale
 Post corso	Tutoraggio, consulenza e coaching telematico

OBIETTIVI DEL CORSO

il corso si propongono di fornire conoscenze e approfondimenti sia per coloro che vogliono intraprendere la professione di Nutrizionista sia per tutte quelle figure professionali della sanità, che intervengono già direttamente o indirettamente nell'ambito dell'alimentazione e nutrizione e che vogliono, quindi, approfondire concetti e metodologie della nutrizione e dietologia. I partecipanti avranno così un ottimo e completo **background** e un **know-how** da applicare nella loro pratica professionale, oltre a poter fare prevenzione primaria nel campo dell'educazione alimentare. Una sana alimentazione è importante non solo per il nostro benessere psico-fisico, ma anche per la prevenzione di determinati fattori di rischio responsabili di numerosi eventi patologici, quali, soprattutto, i tumori, le malattie cardiovascolari, l'obesità, il sovrappeso, l'ipertensione, il diabete, ecc.

La frequenza del corso, 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.

PROGRAMMA — Venerdì 2 ottobre 2026

Orario	Contenuto	Docente
15:00 – 16:30	Benvenuto e introduzione al corso. Approccio alla professione di Nutrizionista. Introduzione alla Nutrizione Umana. Composizione degli alimenti. Gli standard nutrizionali, i riferimenti e le linee guida alimentari. I livelli di assunzione di riferimento di nutrienti e energia per la popolazione italiana (LARN).	Lugaresi
☕ Pausa — 16:45 – 17:00		
17:00 – 19:30	Principi e fisiologia della nutrizione umana. Lo stato e il fabbisogno nutrizionali. I Nutrienti. Il tessuto adiposo. Il Sistema Nervoso Enterico e il microbioma intestinale.	Lugaresi

Sabato 3 ottobre 2026

Orario	Contenuto della Lezione	Docente
09:30 – 11:00	Nutrizione e alimentazione in condizioni fisiologiche speciali: gravidanza, allattamento e menopausa.	Lugaresi
☞ 11:00 – 11:15 · Pausa		
11:15 – 13:30	Nutrizione e alimentazione in pediatria. Nutrizione e alimentazione nell'anziano.	Lugaresi
☞ 13:30 – 15:00 · Pausa pranzo		
15:00 – 17:00	La malnutrizione: gestione e categorie a rischio. Malnutrizione per eccesso e per difetto.	Lugaresi
☞ 17:00 – 17:15 · Pausa		
17:15 – 18:30	Malnutrizione e carenze nutritive: ricadute sull'organismo e sul comportamento. Le reazioni avverse agli alimenti.	Lugaresi
18:30 – 19:00	Domande. Sintesi finale dei lavori svolti.	Lugaresi

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. settembre 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	https://www.nutrizionista.it/fondamenti-di-nutrizione-umana/
📁 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. Lugaesi - 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

Il programma potrebbe subire modifiche e/o variazioni. — Responsabile scientifico: Dott. Edgardo Lugaesi