

CORSO COMPLETO DI NUTRIZIONE UMANA

BASE E AVANZATA

Dietetica, Nutrizione, Elaborazione di Piani Alimentari, Gestione

Dietetica delle Patologie

EDIZIONE AUTUNNALE 2026

Fondamenti di nutrizione · Principi e impostazioni per elaborare diete e piani alimentari personalizzati · Gestione e impostazione di diete nelle patologie



3 Moduli

fine settimana online



+ di 40

Ore di Lezione



12

Max Partecipanti

Informazioni Generali

Formato	3 moduli on line · 3 fine settimana on line · 6 giorni totali · oltre 40 ore di lezioni, dimostrazioni, schemi, esercitazioni e studio di casi reali
Durata	6 giorni (2-3 / 16-17 / 30-31 ottobre 2026) — 3 moduli, 3 fine settimana on line, per un totale di 6 giorni, più di 45 ore di lezioni, dimostrazioni, schemi, esercitazioni, studio di casi reali ed interpretazione dei risultati.
Pagina Web	https://www.nutrizionista.it/masterclass-base-avanzata/
Contatti	Dott. Lugaresi: 338.85.75.829 (anche WhatsApp) · elugaresi@nutrizionista.it · segreteria@nutrizionista.it
Costo	Prezzo pieno: 990 € — PROMO: 465 € (55% di sconto) . IVA inclusa, marca da bollo inclusa. Nell'ultima pagina le istruzioni per effettuare il pagamento.
Iscrizione	La Master Class può essere saldata in un'unica soluzione o rateizzata secondo le proprie disponibilità: in questo caso ci si iscrive versando 100 € di acconto e si riceve una email con lo scadenzario per le rate successive
Partecipanti	Numero massimo di partecipanti: 12 — per garantire interazione e qualità , e permettere a tutti di svolgere le esercitazioni .
In omaggio	Seminario professionalizzante "Come promuovere la propria Professione" (del valore € 50)
Post-corso	Tutoraggio, consulenza e coaching sempre gratuiti
Recupero lezioni	Gratuito — date e orari da concordare con il Dott. Lugaresi

Obiettivi del Corso

Il percorso didattico fornisce conoscenze, approfondimenti ed esperienza per coloro che vogliono intraprendere la professione di Nutrizionista e per tutte le figure professionali che intervengono nell'ambito dell'alimentazione e nutrizione. I partecipanti acquisiranno un solido background e un know-how applicabile nella pratica professionale, con competenze per la prevenzione primaria nel campo dell'educazione alimentare.

- **2 – 3 ottobre: 1° Modulo** – Fondamenti: basi e principi di dietetica e nutrizione umana, utili a tutte le professioni sanitarie.
- **16 – 17 ottobre: 2° Modulo** – Diete e Piani Alimentari: teoria, metodi e tecniche per l'elaborazione di diete ipo/normo/ipercaloriche, personalizzazione per età, condizioni fisiologiche speciali e sport.
- **30 – 31 ottobre: 3° Modulo** – Patologie: protocolli e metodologie per la gestione dietetica di pazienti con fisiopatologia accertata e disturbi del comportamento alimentare.

📱 Software professionale (da utilizzare solo nei moduli 2 e 3)

Nei moduli 2 e 3 sarà messo a disposizione dei partecipanti la **demo** di un software professionale con cui si potranno eseguire le esercitazioni e che permetterà l'elaborazione di diete e piani alimentari personalizzati, adatti per età, sesso, condizioni fisiologiche, attività fisica, condizioni patologiche e farmaci assunti del paziente. Le dimostrazioni e le esercitazioni saranno fatte su casi reali.

Profili Professionali Ammessi

1° Modulo	Aperto a tutte le professioni sanitarie: Medico, Biologo, Dietista, Farmacista, Assistente Sanitario, Infermiere, Infermiere Pediatrico, Ostetrica/o, Psicologo, Educatore.
2° e 3° Modulo	Riservati alle professioni che per legge possono elaborare diete: Medico (tutte le discipline), Biologo, Dietista, studenti, dottorandi e specializzandi in tali discipline.

I moduli possono essere seguiti anche indipendentemente l'uno dall'altro: è possibile iscriversi a un solo modulo o a due, secondo i propri interessi e finalità.

MODULO 1° · Fondamenti di Nutrizione Umana

2 - 3 ottobre 2026 · Webinar Online

Venerdì 2 ottobre 2026

Orario	Contenuto della Lezione	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
☕ 16:30 – 16:45 · Pausa		
16:45 – 19:00	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

MODULO 2° · Diete e Piani Alimentari

16 - 17 ottobre 2026 · Webinar Online

Venerdì 16 ottobre 2026

Orario	Contenuto della Lezione	Docente
09:30 – 11:00	Benvenuto e registrazione dei partecipanti. Lo schema dietetico: principi guida e requisiti per elaborare una dieta. Il piano alimentare personalizzato.	Lugaresi
☕ 11:00 – 11:15 · Pausa		
11:15 – 13:30	Dimostrazione pratica: uso dei supporti elettronici per l'elaborazione di diete. Dimostrazione con software: impostazione ed elaborazione di uno schema normocalorico e ipocalorico.	Lugaresi
☕ 13:30 – 15:00 · Pausa pranzo		
15:00 – 16:30	Studio di casi – 1ª parte: impostazione del piano dietetico, valutazione del fabbisogno calorico, parametri e misure per l'elaborazione. Valutazione dei bambini tramite curve di crescita. Impostazione per adulti, sportivi e condizioni fisiologiche speciali (gravidanza, allattamento, menopausa).	Lugaresi
☕ 16:30 – 16:45 · Pausa		
16:45 – 19:00	Studio di casi – 2ª parte: proseguimento dell'impostazione del piano dietetico. Valutazione del fabbisogno calorico, parametri e misure per l'elaborazione. Adulti, sportivi e condizioni fisiologiche speciali.	Lugaresi

Sabato 17 ottobre 2026

Orario	Contenuto della Lezione	Docente
09:30 – 11:30	Esercitazione pratica guidata: impostazione ed elaborazione di diete ipo, normo e ipercaloriche.	Lugaresi
☕ 11:30 – 11:45 · Pausa		
11:45 – 13:00	Esercitazione pratica – 1ª parte: impostazione ed elaborazione di piani alimentari per adulti, bambini, adolescenti, sportivi, in condizioni fisiologiche speciali (gravidanza, allattamento, menopausa).	Lugaresi
☕ 13:30 – 15:00 · Pausa pranzo		
15:00 – 17:00	Esercitazione pratica – 2ª parte: proseguimento elaborazione piani alimentari per adulti, bambini, adolescenti, sportivi e condizioni fisiologiche speciali.	Lugaresi
☕ 17:00 – 17:15 · Pausa		
17:15 – 18:30	Esercitazione pratica – 3ª parte: casi pratici avanzati. Elaborazione di piani alimentari completi personalizzati.	Lugaresi
18:30 – 19:00	Domande. Sintesi finale dei lavori svolti.	Lugaresi

MODULO 3° · Gestione ed Elaborazione di Diete nelle Patologie

30 - 31 ottobre 2026 · Webinar Online

Venerdì 30 ottobre 2026

Orario	Contenuto della Lezione	Docente
09:30 – 11:00	Benvenuto e registrazione dei partecipanti. Le malattie del metabolismo. Dimostrazione pratica: elaborazione di diete in condizioni fisiopatologiche. Uso del software professionale.	Lugaresi
☕ 11:00 – 11:15 · Pausa		
11:15 – 13:30	Schede e studio di casi – 1ª parte: definizione, classificazione, fisiopatologia. Impostazione del piano dietetico nel diabete mellito, nelle dislipidemie e nelle epatopatie. Esercitazione guidata con software.	Lugaresi
☕ 13:30 – 15:00 · Pausa pranzo		
15:00 – 16:30	Approfondimento: fattori psicologici di resistenza all'adesione del piano alimentare.	Palombo
☕ 16:30 – 16:45 · Pausa		
16:45 – 19:00	Schede e studio di casi: definizione, classificazione, fisiopatologia. Impostazione del piano dietetico nelle patologie gastrointestinali. Esercitazione guidata con software.	Lugaresi

Sabato 31 ottobre 2026

orario	Contenuto della Lezione	Docente
09:30 – 11:00	Schede e studio di casi – 2ª parte: impostazione del piano dietetico nel diabete mellito, nelle dislipidemie e nelle epatopatie. Esercitazione guidata con software.	Lugaresi
☕ 11:00 – 11:15 · Pausa		
11:15 – 13:30	Schede e studio di casi – 1ª parte: impostazione del piano dietetico nell'ipertensione, nell'insufficienza renale, nella malnutrizione e nei disturbi del comportamento alimentare. Esercitazione guidata con software.	Lugaresi
☕ 13:30 – 15:00 · Pausa pranzo		
15:00 – 17:00	Schede e studio di casi – 2ª parte: proseguimento dell'impostazione del piano dietetico nell'ipertensione, insufficienza renale, malnutrizione e disturbi del comportamento alimentare. Esercitazione guidata con software.	Lugaresi
☕ 17:00 – 17:15 · Pausa		
17:15 – 18:30	Schede e studio di casi: impostazione del piano dietetico nelle allergie e intolleranze alimentari. Supporto nutrizionale nel paziente oncologico. Esercitazione guidata con software.	Lugaresi
18:30 – 19:00	Domande. Sintesi finale dei lavori svolti.	Lugaresi

Materiale Didattico e Attestati

- › Attestato per ogni modulo frequentato + attestato finale della Master Class
- › Slide di tutte le lezioni e materiale didattico aggiuntivo
- › In **omaggio**: Seminario «Come promuovere la propria Professione» (da seguire in una delle edizioni programmate)
- › **Tutoraggio** e **consulenza** post-corso sempre gratuiti
- › **Recupero lezioni perse**: contattare il Dott. Lugaresi per concordare giorno e orario

Come Iscriversi

 Bonifico	Edgardo Lugaresi - IBAN: IT22H0200814502000400773214 - UNICREDIT, Fil. Viterbo, Via I. Garbini, 1 - 01100 Viterbo. Causale: Nome + Master Class base e avanzata - Ed. autunnale 2026
 Invio documenti	Inviare ricevuta del bonifico e scheda d'iscrizione (compilata al computer o in stampatello) a: elugaresi@nutrizionista.it oppure segreteria@nutrizionista.it
 Fatturazione	Indicare nella scheda: codice fiscale, P. IVA (se applicabile), codice destinatario e PEC. Regime forfettario o senza P. IVA: codice destinatario 0000000. Marca da bollo di 2 € applicata automaticamente.

I Docenti

Edgardo C. Lugaresi <i>Biologo Nutrizionista</i>	Docente e formatore, Consulente HACCP, Consulente 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.
Enza Palombo <i>Psicologa – C.T.U. Tribunale di Viterbo</i>	Svolge attività testologica, psicodiagnostica, consulenza e sostegno psicologico. Docente in corsi e seminari per le attività di formazione e aggiornamento in campo psicologico per i docenti delle scuole di ogni ordine e grado e per figure professionali attinenti alle discipline psicosociali. Docente in corsi di aggiornamento e formazione sulla comunicazione organizzati dal CEU in collaborazione con il Dipartimento di Sociologia e Scienza della Politica dell'Università di Salerno. Fa parte della Commissione Ambiente Salute dell'Ordine dei Medici di Viterbo.

Note

La frequenza del corso 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 ciò non sia previsto, secondo le normative vigenti, dal titolo di studio del Corsista.

La Master Class verrà attivata al raggiungimento del numero minimo di partecipanti. Date e contenuti potrebbero subire variazioni.