SEMINARIO DI AGGIORNAMENTO E PERFEZIONAMENTO PROFESSIONALE

Digiuno e Restrizione Calorica

Funzioni ed adattamenti nella fisiologia, nelle diete e nello sport

Livello Avanzato · 1 pomeriggio di fine settimana · lezioni e dimostrazioni pratiche

Venerdì 11 dicembrer 2026 - *Diretta Zoom*

Informazioni generali

Modalità	Diretta Zoom — lezioni in tempo reale, senza registrazioni
Durata	1 pomeriggio di fine settimana (11 dicembre 2026)
Partecipanti	Massimo 20, per garantire interazione e qualità didattica
Destinatari	Medico, Biologo, Dietista — e studenti/dottorandi/specializzandi/laureati nelle stesse discipline
Costo standard	€ 100 (IVA non applicabile)
Promozione	**€ 52 — sconto del 50%** (Ritenute fiscali incluse, IVA non applicabile)
Pagamento	Tramite bonifico bancario, istruzioni prossima pagina
In omaggio	Seminario professionalizzante "Come promuovere la propria Professione" (valore € 50)
Post-corso	Tutoraggio, consulenza e coaching sempre gratuiti
Recupero lezioni	Gratuito — da concordare con il Dott. Lugaresi
Contatti	Dott. Lugaresi — Tel./WhatsApp 338.85.75.829 — segreteria@nutrizionista.it

Obiettivi del webinar

Al termine del webinar i partecipanti saranno in grado di:

✓ 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 — Venerdì 11 dicembre 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 e 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.

Materiale didattico incluso

- Bibliografia ragionata e sitografia di riferimento
- Slide complete di tutte le lezioni e dimostrazioni
- Articoli scientifici e testi in formato PDF
- Accesso gratuito al tutoraggio e coaching post-corso con il Dott. Lugaresi

Come iscriversi

Per iscriversi:

- Compilare la scheda d'iscrizione (stampatello o digitale)
- Effettuare il bonifico bancario intestato a: Edgardo Lugaresi IBAN: **IT22H0200814502000400773214** — UNICREDIT, Fil. Viterbo, Via I. Garbini 1 — 01100 Viterbo
- Causale: [Nome partecipante] + Digiuno e restrizione calorica dicembre 2026
- Inviare scheda e ricevuta a: segreteria@nutrizionista.it oppure elugaresi@nutrizionista.it

Il docente

Dott. Edgardo C. Lugaresi

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

- 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.
- È stato Docente presso l'Università degli Studi della Tuscia (Facoltà di Agraria, Tecnologie Alimentari).
- È stato Docente al Corso di perfezionamento multidisciplinare su Tutela e Promozione dei Diritti Umani (Università di Roma Tor Vergata).
- È stato Docente di Fisiologia Umana nella Scuola quadriennale di Specializzazione in Psicoterapia del C.E.U.
- È stato Docente presso Università La Sapienza, sede ASL di Viterbo, Diploma Universitario di Tecnico Sanitario di Radiologia Medica
- 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

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.*

Il webinar verrà attivato al raggiungimento del numero minimo di iscritti. Date e contenuti potrebbero subire variazioni.

Link utili

Pagina web del corso: nutrizionista.it/diete-e-piani-alimentari

Bibliografia consigliata: nutrizionista.it/libri

Tutti i corsi e le promozioni: nutrizionista.it/corsi-e-webinar