

NUTRACEUTICA E FITOTERAPIA: LE GIUSTE SINERGIE A SUPPORTO DEL BENESSERE

ID: 5850 - 411730		18 crediti ECM	
Data inizio	05/03/2024		
Data fine	28/02/2025		
Obiettivo formativo N. 10	Epidemiologia - prevenzione e promozione della salute - diagnostica - tossicologia con acquisizione di nozioni tecnico-professionali		
Destinatari	Tutte le professioni sanitarie		
Struttura	5 moduli didattici		
Tipologia	FAD		
Durata	18 ore di formazione		
Test di apprendimento	a risposta multipla e a doppia randomizzazione		
Attestato ECM	Si scarica e/o si stampa dopo aver: <ul style="list-style-type: none"> - concluso l'intero percorso formativo; - superato tutti i test di apprendimento, considerati validi se almeno il 75% delle risposte risulta corretto. Per ogni test sono possibili massimo 5 tentativi come previsto dalla normativa Agenas ECM vigente; - compilato il questionario della qualità percepita (obbligatorio) 		

OBIETTIVI FORMATIVI

La natura costituisce una grande risorsa per la salute e il benessere: un vero e proprio scrigno del tesoro di molecole ad azione terapeutica. Un potenziale enorme quello della natura ancora in larga parte inesplorato. Si stima infatti che meno del 10% delle circa 400.000 specie botaniche esistenti siano state studiate per le loro attività biologiche.

Il corso si propone di:

- inquadrare in modo chiaro e facilmente traducibile nella pratica quotidiana, le nozioni di base che riguardano la Nutraceutica, integrandola e distinguendola da una disciplina più nota e tradizionale: la Fitoterapia;
- incrementare le conoscenze relative alla nutraceutica e alla fitoterapia, valutandone le implicazioni di carattere biologico e medico per la salute dell'uomo.

Si tratta infatti di due strumenti fondamentali, quando si parla di benessere e soprattutto di prevenzione, a disposizione del personale sanitario.

Ogni modulo permetterà, attraverso un percorso di conoscenza approfondito, di avere un quadro completo che - partendo dalle basi della patologia di volta in volta considerata - si articolerà in un percorso di approfondimento sui principali rimedi nutraceutici e fitoterapici, che permettono un approccio efficace sia in fase di prevenzione sia in fase acuta. Verrà posta particolare attenzione all'uso di nutraceutici e fitoterapici per il benessere dei principali apparati dell'organismo umano e alla loro applicazione nel contesto delle patologie considerate.

Nel dettaglio verrà trattata l'utilità dei nutraceutici per il trattamento di alcune problematiche che possono colpire l'apparato gastro-intestinale (dispepsia e sindrome del colon irritabile), il sistema nervoso centrale - quali l'ansia, l'insonnia, la depressione - e quello cardiovascolare.

Particolare attenzione - soprattutto alla luce delle esigenze dettate dall'emergenza sanitaria degli ultimi anni - verrà posta nei confronti del benessere del sistema immunitario e dell'intero organismo, valutando i rimedi utili a prevenire e trattare problematiche profondamente radicate nella società moderna come lo stress.

I corsisti apprenderanno inoltre la differenza che sussiste tra nutraceutico, fitoterapico, integratore alimentare e alimento funzionale, chiarendo in quali contesti è possibile adoperare determinati rimedi naturali anziché altri. Il percorso di approfondimento si completa di alcune nozioni relative alla sana alimentazione e allo stile di vita, tasselli imprescindibili che completano e supportano sinergicamente l'impiego degli integratori nutraceutici e fitoterapici.

VANTAGGI

Il percorso formativo permette al personale sanitario, partendo da una panoramica sintetica di anatomia e fisiologia degli apparati corporei trattati, di conoscere l'impiego dei nutraceutici/fitoterapici in tali contesti fisiologici utili al favorirne sia il benessere che la corretta funzionalità.

Prezioso sarà l'esempio fornito dai casi clinici che verranno valutati di volta in volta, grazie al quale il corsista potrà guardare alla nutraceutica e alla fitoterapia come risorse da impiegare efficacemente nella pratica quotidiana al fine di supportare adeguatamente la salute ed il benessere dell'uomo.

Nel complesso, al termine del percorso formativo, ogni operatore sanitario potrà - secondo il proprio ruolo - fornire una consulenza completa, attivando un percorso di salute personalizzato sulle specifiche esigenze. Le competenze acquisite gli permetteranno infatti di attuare una strategia adeguata che affiancando uno stile di vita sano ad un corretto regime alimentare e ad un'integrazione alimentare personalizzata, capace di migliorare la salute e la qualità della vita del cliente/paziente.

PROGRAMMA

Responsabili Scientifici

Dott.ssa STEFANIA LA BADESSA, Farmacista libera professionista e Divulgatore Scientifico

Dottor ALESSANDRO TARGHETTA, Medico specialista in Geriatria e Gerontologia.

Accademia Tecniche Nuove Srl

Via Eritrea 21, 20157 Milano

Tel: (+39) 0239090440

E-mail: info@accademiati.it - www.accademiati.it

Capitale Sociale: € 50.000 i.v. R.E.A. di Milano n.

2059253 C.F. / P.IVA n. 08955100964

Provider ECM ID: 5850

con accreditamento standard

Ente di Formazione accreditato

presso la Regione Lombardia

ID operatore: 2444108,

N. iscrizione 1122/2018, Sez. B

SISTEMA DI GESTIONE
QUALITÀ CERTIFICATO

CQY
CERTIQUALITY

UNI EN ISO 9001:2015

RAZIONALE SCIENTIFICO

Alimenti e botanicals possono rappresentare una fonte pressoché inesauribile - oltre che sorprendente - di sostanze funzionali e principi attivi, la cui efficacia sulla salute e sul benessere dell'organismo umano trova innumerevoli conferme nei risultati prodotti da studi clinici, test ed indagini sperimentali condotti in tutto il mondo che, negli anni, hanno fornito dettagli sempre più precisi sulla chimica degli alimenti e dei botanicals, oltre che sui meccanismi d'azione delle sostanze attive che racchiudono. Come ben lasciano intendere sia il termine NUTRACEUTICA - nato dalla crisi di "nutrizione" e "farmaceutica" - e FITOTERAPIA - dal greco phytón (pianta) e therapéia (cura) - gli alimenti e i vegetali possono venire utilizzati a scopo curativo, rappresentando una risorsa preziosa sia nel trattamento di problematiche in fase acuta che nell'ottica di una corretta prevenzione. In definitiva, una chimica - quella racchiusa negli alimenti, nei vegetali (ma anche nei funghi e nelle alghe) - che va indagata e approfondita, così da poterne sfruttare al meglio - con finalità farmacologiche e quindi terapeutiche - sinergie e potenzialità, ottimizzandone l'interazione con la chimica dell'organismo umano.

MODULO DIDATTICO 1

IL BENESSERE DEL SISTEMA NERVOSO CENTRALE: FOCUS SU ANSIA, INSONNIA E DEPRESSIONE

Autori: Stefania La Badessa; Marco Biagi; Alessandro Targhetta

Abstract: esiste una strettissima correlazione tra ansia, insonnia e disturbi del tono dell'umore: sia l'ansia che la depressione rappresentano infatti due condizioni frequentemente associate ai disturbi del sonno. Ne è affetto ben il 35% degli insonni. È altrettanto vero che l'insonnia è presente nel 80-90% dei soggetti con disturbi dell'umore e nel 50-70% dei soggetti con disturbi d'ansia. Essendo sonno e benessere mentale strettamente correlati è fondamentale comprendere quali interventi possono contribuire ad eliminare le fonti di stress e favorire il relax, migliorando così la salute del sonno. Alcuni rimedi nutraceutici e fitoterapici possono contribuire a favorire il giusto rilassamento ed il benessere del sistema nervoso, ottimizzandone le funzioni cerebrali, incluso l'addormentamento. È così che a rimedi naturali più tradizionalmente noti per le loro proprietà sedative e ipnoinducenti come la Valeriana e la Passiflora si associano nutraceutici di ultima generazione, come la Teanina o lo Zafferano.

MODULO DIDATTICO 2

GLI ADATTOGENI E IL LORO RUOLO NELLO STRESS

Autori: Stefania La Badessa; Marco Biagi; Luca Gelardi; Alessandro Targhetta

Abstract: per gestire adeguatamente il "sovraccarico" della nostra quotidianità, modulando e normalizzando la risposta generale dell'organismo allo stress è possibile ricorrere a un gruppo di sostanze naturali, riunite - per le peculiari attività che riescono a svolgere - in una categoria ben precisa, quella degli adattogeni. Si tratta di sostanze naturali in grado di fornire un'integrazione di energia all'organismo, aumentandone la resistenza aspecifica nei confronti di stimoli di diversa natura, normalizzando la sua risposta fisiologica e riducendo così gli effetti dello stress "da adattamento". Ottimizzando la connessione tra il sistema neurologico, quello endocrino e quello immunitario, gli adattogeni possono ridimensionare la risposta fisiologica allo stress iniziale - riducendo l'impatto sull'organismo degli stimoli stressogeni. Tra gli adattogeni valutati nel modulo, quelli più noti alla fitoterapia occidentale come il Ginseng e la Rodiola, ma anche quelli più innovativi - seppur di antica tradizione in Oriente - e sorprendenti come i funghi medicinali.

Accademia Tecniche Nuove Srl

Via Eritrea 21, 20157 Milano

Tel: (+39) 0239090440

E-mail: info@accademiagn.it - www.accademiagn.it

Capitale Sociale: € 50.000 i.v. R.E.A. di Milano n.

2059253 C.F. / P.IVA n. 08955100964

Provider ECM ID: 5850

con accreditamento standard

Ente di Formazione accreditato

presso la Regione Lombardia

ID operatore: 2444108,

N. iscrizione 1122/2018, Sez. B

SISTEMA DI GESTIONE
QUALITÀ CERTIFICATO

CQY
CERTIQUALITY

UNI EN ISO 9001:2015

MODULO DIDATTICO 3

SUPPORTARE IL BENESSERE E L'EFFICIENZA DEL SISTEMA IMMUNITARIO

Autori: Stefania La Badessa; Marco Biagi; Arrigo Cicero; Luca Gelardi; Alessandro Targhetta

Abstract: più che mai palese, negli ultimi anni, la necessità di attivare al meglio la capacità dell'organismo nel gestire non solo i cambi stagionali – caratterizzati da condizioni climatiche instabili e sbalzi di temperatura - ma anche le aggressioni di agenti patogeni di diversa origine, che sembrano diventare sempre più forti e aggressivi, capaci di colpire indiscriminatamente in qualsiasi periodo dell'anno, causando sia un'imponente sintomatologia e frequenti ricadute sia richiedendo lunghi periodi di convalescenza. Diversi i rimedi capaci di sostenere e modulare la reattività del sistema immunitario: il ventaglio di opzioni spazia da piante e nutraceutici tradizionalmente riconosciuti per la loro efficacia come le Echinacee, la vitamina C o la vitamina D, a rimedi meno noti, ma sorprendentemente efficaci come i funghi medicinali.

MODULO DIDATTICO 4

IL BENESSERE DELL'APPARATO CARDIOCIRCOLATORIO: FOCUS SU IPERTENSIONE, DISLIPIDEMIE, SINDROME METABOLICA

Autori: Stefania La Badessa; Arrigo Cicero; Alessandro Targhetta

Abstract: inevitabilmente, i ritmi e le abitudini di vita che caratterizzano la società attuale, incidono quotidianamente sullo stato di salute dell'uomo moderno: spesso, l'organismo umano riesce a reagire positivamente a tutti gli stimoli cui viene sottoposto, ritrovando gradualmente un suo equilibrio, ma in altri casi - il cui numero sta velocemente aumentando - gli stimoli negativi a cui viene sottoposto - stress, fumo, alcool, dieta squilibrata, routine sedentaria, ecc...- sono tali da apportare danni capaci di compromettere parzialmente o totalmente il corretto funzionamento di alcuni "ingranaggi" metabolici. Per un intervento efficace, soprattutto in ambito preventivo, fitoterapia e nutraceutica possono rappresentare due risorse preziose: grazie a numerosi principi attivi di origine vegetale è possibile contribuire a ridurre il rischio cardiovascolare, ridimensionando - secondo meccanismi d'azione diversi - i livelli ematici del colesterolo e i valori pressori, svolgendo un ruolo fondamentale anche nel trattamento e nella prevenzione della sindrome metabolica (MetS). Dalla berberina agli acidi grassi polinsaturi vegetali omega-3, questo modulo offre un'ampia panoramica sui possibili interventi naturali sul benessere dell'apparato cardio-vascolare.

MODULO DIDATTICO 5

IL BENESSERE DELL'APPARATO GASTRO-INTESTINALE: FOCUS SU GASTRITE E SINDROME DELL'INTESTINO IRRITABILE

Autori: Stefania La Badessa; Marco Biagi; Fabrizio Ferretti; Monica Montopoli; Alessandro Targhetta

Abstract: l'infiammazione è un fenomeno che sempre più frequentemente può caratterizzare la mucosa che riveste l'apparato gastro-intestinale, portando all'evoluzione di patologie come la gastrite e la sindrome del colon irritabile. Sintomi quali bruciore, gonfiore, dolore crampiforme rischiano di diventare una costante nella quotidianità per un numero crescente di soggetti di tutte le età che - non di rado - preferisce valutare una soluzione che non preveda il ricorso al farmaco. Oltre a valutare l'intervento nutrizionale più adeguato, è possibile valutare di intervenire efficacemente con la giusta integrazione nutraceutica e fitoterapica, ricorrendo a rimedi capaci di ridurre l'infiammazione, ripristinare l'equilibrio dell'apparato gastrointestinale e favorirne la funzionalità.

Accademia Tecniche Nuove Srl

Via Eritrea 21, 20157 Milano

Tel: (+39) 0239090440

E-mail: info@accademiati.it - www.accademiati.it

Capitale Sociale: € 50.000 i.v. R.E.A. di Milano n.

2059253 C.F. / P.IVA n. 08955100964

Provider ECM ID: 5850

con accreditamento standard

Ente di Formazione accreditato

presso la Regione Lombardia

ID operatore: 2444108,

N. iscrizione 1122/2018, Sez. B

SISTEMA DI GESTIONE
QUALITÀ CERTIFICATO

CQY
CERTIQUALITY

UNI EN ISO 9001:2015

Riferimenti bibliografici

Autore/i	Titolo	Fonte	Anno
Katasonov, AB	Neurobiological Effects of Theanine and its Possible Use in Neurology and Psychiatry	Zhurnal Nevrologii i Psikhatrii Imeni S.S. Korsakova	2018
Davide Donelli, Michele Antonelli, Caterina Bellinazzi, Gian Franco Gensini, Fabio Firenzuoli	Effects of lavender on anxiety: A systematic review and meta-analysis	Phytomedicine, Volume 65	2019
Kim HG, Cho JH, Yoo SR, Lee JS, Han JM, Lee NH, Ahn YC, Son CG.	Antifatigue effects of Panax ginseng C.A. Meyer: a randomised, double-blind, placebo-controlled trial. PLoS One.	PLoS One	2013
Anghelescu IG, Edwards D, Seifritz E, Kasper S.	Stress management and the role of <i>Rhodiola rosea</i> : a review	Int J Psychiatry Clin Pract	2018
Bae M, Kim H.	Mini-Review on the Roles of Vitamin C, Vitamin D, and Selenium in the Immune System against COVID-19	Molecules	2020
Catanzaro M, Corsini E, Rosini M, Racchi M, Lanni C.	Immunomodulators Inspired by Nature: A Review on Curcumin and Echinacea	Molecules	2018
Shaito A, Thuan DTB, Phu HT, Nguyen THD, Hasan H, Halabi S, Abdelhady S, Nasrallah GK, Eid AH, Pintus G.	Herbal Medicine for Cardiovascular Diseases: Efficacy, Mechanisms, and Safety	Front Pharmacol.	2020
Jang H, Park K.	Omega-3 and omega-6 polyunsaturated fatty acids and metabolic syndrome: A systematic review and meta-analysis	Clin Nutr.	2020
Haniadka R, Saldanha E, Sunita V, Palatty PL, Fayad R, Baliga MS.	A review of the gastroprotective effects of ginger (<i>Zingiber officinale</i> Roscoe)	Food Funct.	2013
da Silva LM, de Souza P, Jaouni SKA, Harakeh S, Golbabapour S, de Andrade SF.	Propolis and Its Potential to Treat Gastrointestinal Disorders	Evid Based Complement Alternat Med.	2018

TABELLA RESPONSABILI E AUTORI

Dott.ssa STEFANIA LA BADESSA	
Laurea	Farmacia
Specializzazione	Fisiologia della Nutrizione
Affiliazione	Libera professionale e esperta in fitoterapia e nutraceutica
Città	Parma

Dott. ALESSANDRO TARGHETTA	
Laurea	Medicina e chirurgia
Specializzazione	Geriatrica e Gerontologia Esperto in Omeopatia, Fitoterapia, Nutrizione, Intolleranze alimentari
Affiliazione	Libero professionista
Città	Bolzano

Accademia Tecniche Nuove Srl

Via Eritrea 21, 20157 Milano

Tel: (+39) 0239090440

E-mail: info@accademiati.it - www.accademiati.it

Capitale Sociale: € 50.000 i.v. R.E.A. di Milano n.

2059253 C.F. / P.IVA n. 08955100964

Provider ECM ID: 5850

con accreditamento standard

Ente di Formazione accreditato

presso la Regione Lombardia

ID operatore: 2444108,

N. iscrizione 1122/2018, Sez. B

SISTEMA DI GESTIONE
QUALITÀ CERTIFICATO

CQY
CERTIQUALITY

UNI EN ISO 9001:2015

Dott. MARCO BIAGI	
Laurea	Chimica e Tecnologia Farmaceutiche
Specializzazione	Dottorato di Ricerca in Scienze Farmaceutiche Presso l'Università degli Studi di Siena. Corso di Perfezionamento in Preparazioni Galeniche Fitoterapiche presso l'Università degli Studi di Siena
Affiliazione	Ricercatore a Tempo Determinato tipo Junior (RTD-A) presso il Dipartimento di Scienze Fisiche, della Terra e dell'Ambiente dell'Università degli Studi di Siena
Città	Siena

Dott. ARRIGO FRANCESCO GIUSEPPE CICERO	
Laurea	Medicina e chirurgia
Specializzazione	Farmacologia clinica
Affiliazione	Dipartimento di Scienze Mediche e Chirurgiche, Alma Mater Studiorum Università di Bologna. Società Italiana di Nutraceutica (SINut).
Città	Bologna

Dott. FABRIZIO FERRETTI	
Laurea	Farmacia
Specializzazione	-
Affiliazione	Libero professionista e Formatore
Città	Reggio Emilia

Dott. LUCA GELARDI	
Laurea	Laurea in Scienze Erboristiche
Specializzazione	Corso di perfezionamento "Piante medicinali: controindicazioni, effetti collaterali e interazione con farmaci" – Dr. Fausto Mearelli
Affiliazione	Responsabile di gestione dell'intera categoria degli estratti per uso nutraceutico e dello sviluppo del business.
Città	Catania

Dott.ssa MONICA MONTOPOLI	
Laurea	Chimica e Tecnologia Farmaceutiche
Specializzazione	Postdoctoral fellowship from Department of Pharmacology and Anaesthesiology, University of Padova, "Sostanze di origine naturale per la sintesi di nuovi farmaci: attività farmacologica e approccio analitico multivariato per nuove strategie terapeutiche nella cura del cancro". prof. E. Ragazzi. Postdoctoral fellowship "Planning and performance of experiments on stress and rescue" Telethon Grant GGP06233 "Pathogenic mechanisms f Ph.D. in "Molecular and cellular pharmacology" international collaboration with University of Padova, Leopold-Franzens Universität, Innsbruck e Albert-Ludwigs Universität, Freiburg.
Affiliazione	Associate professor of Pharmacology, Department of Pharmaceutical and Pharmacological Sciences, University of Padova, Italy
Città	Venezia

Accademia Tecniche Nuove Srl

Via Eritrea 21, 20157 Milano

Tel: (+39) 0239090440

E-mail: info@accademiati.it - www.accademiati.it

Capitale Sociale: € 50.000 i.v. R.E.A. di Milano n.

2059253 C.F. / P.IVA n. 08955100964

Provider ECM ID: 5850

con accreditamento standard

Ente di Formazione accreditato

presso la Regione Lombardia

ID operatore: 2444108,

N. iscrizione 1122/2018, Sez. B

SISTEMA DI GESTIONE
QUALITÀ CERTIFICATO

CQY
CERTIQUALITY

UNI EN ISO 9001:2015