

NUTRACEUTICA E FITOTERAPIA: LE SINERGIE A SUPPORTO DEL BENESSERE

IL CORSO ONLINE	
Destinatari	Erboristi, e a chi interessa l'argomento
Struttura	5 moduli didattici in html e pdf scaricabili arricchiti da video lezioni pubblicati sulla piattaforma multimediale aggiornamento.accademiati.it
Durata	20 ore di formazione
Test di apprendimento	a risposta multipla e a doppia randomizzazione
Attestato	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– 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 per la salute dell'uomo.

Si tratta infatti di due strumenti fondamentali, quando si parla di benessere e soprattutto di prevenzione.

Ogni modulo permetterà, attraverso un percorso di conoscenza approfondito, di avere un quadro completo che si articolerà in un percorso di approfondimento sui principali rimedi nutraceutici e

fitoterapici, che permettono un approccio efficace a supporto del benessere e del mantenimento della salute.

Verrà posta particolare attenzione all'uso di nutraceutici e fitoterapici per il benessere dei principali apparati dell'organismo umano e alla loro applicazione.

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 ai partecipanti, 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 dalle video lezioni, 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 potrà fornire informazioni utili e corrette al proprio cliente. 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.

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

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.

Videolezioni

1. Ansiolitici e sedativi vegetali, *a cura del Prof. Marco Biagi*
2. Applicazione razionale dei prodotti vegetali per i disturbi dell'umore, *a cura del Prof. Marco Biagi*
3. Nuove proposte di impiego delle sostanze vegetali per il SNC, *a cura del Prof. Marco Biagi*
4. Ansia, insonnia, depressione e stili di vita, *a cura del Dottor Alessandro Targhetta*

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@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

Videolezioni

1. Stress e adattogeni: focus su rodiola, a cura del Prof. Marco Biagi
2. Stress e adattogeni: ginseng e oltre, a cura del Prof. Marco Biagi
3. Funghi medicinali adattogeni, a cura del Dottor Luca Gelardi
4. Stress e stili di vita, a cura del Dottor Alessandro Targhetta

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.

Videolezioni

1. Sistema immunitario: sostanze funzionali vegetali, a cura del Prof. Marco Biagi
2. Nutraceutica per l'efficienza del sistema immunitario nello sportivo, a cura del Prof. Arrigo Cicero
3. Betaglucani da funghi medicinali e il loro ruolo nelle difese immunitarie, a cura del Dottor Luca Gelardi
4. Sistema immunitario e stili di vita, a cura del Dottor Alessandro Targhetta

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

Accademia Tecniche Nuove Srl

Via Eritrea 21, 20157 Milano

Tel: (+39) 0239090440

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

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 a supporto del benessere, fitoterapia e nutraceutica possono rappresentare due risorse preziose: 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.

Videolezioni

1. Nutrienti e pressione arteriosa, *a cura del Prof. Arrigo Cicero*
2. Nutrienti e dislipidemie, *a cura del Prof. Arrigo Cicero*
3. Nutrienti e sindrome metabolica, *a cura del Prof. Arrigo Cicero*
4. Apparato cardiocircolatorio e stile di vita, *a cura del Dottor Alessandro Targhetta*

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 ripristinare l'equilibrio dell'apparato gastrointestinale e favorirne la funzionalità.

Videolezioni

1. Piante medicinali e apparato gastrointestinale, *a cura del Prof. Marco Biagi*
2. Microalghe e salute del microbiota, *a cura del Dottor Fabrizio Ferretti*
3. Focus su gastrite, intestino irritabile e stili di vita, *a cura del Dottor Alessandro Targhetta*

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	Geriatria e Gerontologia Esperto in Omeopatia, Fitoterapia, Nutrizione, Intolleranze alimentari
Affiliazione	Libero professionista
Città	Bolzano

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

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. FABRIZIO FERETTI	
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

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