



con il Patrocinio di



**LA PRATICA DEL DIGIUNO COME STRATEGIA ALIMENTARE:  
Aspetti funzionali, nutrizionali e fisiologici ed impostazione di un percorso di educazione  
alimentare mediante il digiuno.**

**Roma 24 febbraio 2024**

**c/o Università Niccolò Cusano, Via Don Carlo Gnocchi n.3  
e in contemporanea diretta streaming**

Evento ECM diretto a

Medici, Odontoiatri, Biologi, Farmacisti, Dietisti, Psicologi, Fisioterapisti, Infermieri  
**n. 8 crediti ECM**

e aperto a tutti gli operatori sanitari

Tutti coloro che parteciperanno all'evento in collegamento streaming acquisiranno i crediti ECM  
tramite la versione asincrona immediatamente successiva su piattaforma [www.ecmupainuc.it](http://www.ecmupainuc.it)

## **PRESENTAZIONE**

Durante il corso i discenti avranno modo di approfondire gli aspetti caratterizzanti il digiuno come pratica integrativa ovvero assoluta di impostazione di un percorso alimentare per il mantenimento/ripristino del benessere psico-fisico. Cosa è il digiuno, quali sono i diversi tipi di digiuno, come si fa a digiunare, chi può fare il digiuno, come organizzare una dieta nella quale sia contemplato il digiuno, cosa accade al nostro corpo ed alla nostra mente durante il digiuno in termini biochimici, fisici e psicologici, sono solo alcune delle domande alle quali questa attività formativa cercherà di fornire delle risposte.

Le più recenti ricerche hanno posto in evidenza come il digiuno (inteso anche come digiuno intermittente) possa avere dei benefici sulla salute. Tali benefici non deriverebbero, in maniera esclusiva, dalla conseguente perdita di peso bensì da ulteriori e più importanti fattori che rendono il digiuno una modalità d'intervento e di gestione che necessariamente deve essere conosciuta da parte dei professionisti della nutrizione. Vi sono conferme, infatti, che una corretta pratica del digiuno, condotta in accordo con personale competente, intervenga nel:

- **regolare** il metabolismo degli zuccheri e l'insulino-resistenza;
- **combattere** l'infiammazione,

- **ridurre** la pressione sanguigna e i livelli di colesterolo c.d. “cattivo” e di conseguenza diminuire il rischio cardiovascolare;
- **riequilibrare** i livelli dell’ormone della crescita (GH) indispensabile questo per il metabolismo proteico nella perdita di peso e nella forza muscolare;
- **migliorare** le performance cognitive (studi condotti su animali).

Tutto ciò deve essere fatto però sotto la supervisione di professionisti che studiano l’assetto psicologico, fisico e nutritivo della persona per valutarne l’eventuale assenza di controindicazioni alla pratica del digiuno come strategia alimentare. Il presente corso ha come obiettivo proprio quello di fornire ai partecipanti gli strumenti idonei per identificare quali sono i soggetti che possono giovare del digiuno e come gestire il percorso d’intervento. Il corso è strutturato in **5 sessioni**:

- **la prima** dove si descriverà cosa è il digiuno, una sua breve storia e nel contempo verrà descritta “la mente” del digiuno (motivazioni, aspettative, credenze legate al digiuno), gli aspetti psicologici e fisici del digiuno e sue indicazioni e controindicazioni nelle situazioni di attuale interesse (insulino-resistenza, obesità, disturbi cardiovascolari, disturbi neurologici, empowerment psico-fisico)
- **la seconda** nella quale verranno definite le implicazioni biochimiche e fisiche del digiuno
- **la terza** dove si analizzeranno i diversi tipi di digiuno (digiuno intermittente, mima digiuno, digiuno prolungato) dal punto di vista genetico e epigenetico e cosa fare per gestire al meglio le fasi pre, durante e post digiuno nelle varie situazioni fisiopatologiche.
- **la quarta** nella quale verranno presentati eventuali integratori o supplementi fito-nutrizionali utili per supportare e mettere a frutto i benefici del digiuno;
- **la quinta** dove si farà pratica di tecniche di autoconsapevolezza quali meditazione ed autoipnosi per una funzionale gestione del digiuno.

### **RESPONSABILE SCIENTIFICO E DOCENTE:**

**Maurizio LUPARDINI** - Medico, specialista in psichiatria e psicoterapeuta, ipnosi clinica, omeopatia, omotossicologia, Direttore del Master di II livello in Ipnosi e Tecniche di Rilassamento Integrato Università degli Studi “Niccolò Cusano”, Docente U.P.A.I.Nu.C. – Roma.

### **DOCENTI**

**Margherita BORSA** - Biologa Nutrizionista, Nutrigenetista; Specializzazioni in Igiene e Patologia Clinica; Perfezionata in Biologia Molecolare, Master in Bioinformatica, Docente a contratto Università degli Studi “Niccolò Cusano”, Docente U.P.A.I.NU.C.- Torino

**Mauro MICELI** - Farmacologo, Biologo, Specialista in Biochimica Clinica, Docente Aggregato Scienze Lab. Biomediche Polo Biomedico Università di Firenze, Docente a contratto Università degli Studi “Niccolò Cusano”, Docente U.P.A.I.NU.C. – Firenze.

## **PROGRAMMA SCIENTIFICO**

### **SESSIONE MATTUTINA**

#### **Prima sessione**

**Ore 09.00 Maurizio LUPARDINI**

#### **Il digiuno: tutto tranne che una moda**

Cosa è il digiuno, breve storia del digiuno, i miti da sfatare sul digiuno, la “mente” e il “corpo” nel digiuno: aspetti psicologici e fisici del digiuno e sue indicazioni e controindicazioni, motivazioni, aspettative, credenze legate al digiuno, introduzione alle pratiche di autoconsapevolezza per un “*bel*” digiuno.

## **Seconda sessione**

**Ore 10.00 Mauro MICELI** in collaborazione con la Tesista /Ricercatrice Elisabetta Villa  
Aspetti biochimico-nutrizionali alla base dei vari tipi di digiuno (digiuno intermittente, mima digiuno, digiuno prolungato).  
Quando e quanto digiunare secondo le “molecole”;

## **Ore 11.30 Coffee Break**

## **Terza sessione - I parte**

**Ore 11.45 Margherita BORSA**

### **Il digiuno in pratica**

Aspetti genetici e epigenetici dei vari tipi di digiuno (digiuno intermittente, mima digiuno, digiuno prolungato) per diverse situazioni (sovrappeso, obesità, disturbi cardiovascolari, disturbi neurologici, empowerment psico-fisico).

## **Ore 13.00 Lunch time**

## **Terza sessione – II parte**

**Ore 14.15 Margherita BORSA**

L'alimentazione prima del digiuno. Come ci si prepara, quali regole alimentari e di comportamento seguire.

Il digiuno “in azione”: le regole da seguire per i diversi digiuni (digiuno intermittente, mima digiuno, digiuno prolungato).

La ripresa dell'alimentazione dopo i digiuni: modalità e tempi.

## **Quarta sessione**

**Ore 15.30 Mauro MICELI**

Integrazione fito-nutraceutica a supporto delle varie tipologie del digiuno.

## **Quinta sessione**

**Ore 16.30 Maurizio LUPARDINI**

Il Digiuno integrato: il corpo, la mente, le emozioni del digiuno: il metodo delle 3 R (Ri-membrare, Ra-mmentare e Ri-cordare) in azione.

Tecniche di autoconsapevolezza orientate al corpo, alla mente ed alle emozioni (autoipnosi e meditazione) nel digiuno.

Sessione esperienziale

## **18.30 Domande, questionario ECM e chiusura dei lavori**

## **QUOTA DI ISCRIZIONE**

Il costo dell'evento, comprensivo di materiale didattico (slides delle relazioni e documentazione scientifica) è di € 70,00 + IVA (22%) = € 85,4

Sconti riservati a:

- partecipanti senza crediti ECM € 60 + IVA = € 73,20
- Laureati in Psicologia UnicUSano € 40 + IVA = € 48,80
- Partecipanti o Diplomatici al Master in “Ipnosi e Tecniche di rilassamento integrato” UNICUSANO /U.P.A.I.NU.C. € 40 + IVA = € 48,80
- studenti universitari € 20 + IVA = € 24,40
- studenti universitari Facoltà di Psicologia di UNICUSANO GRATIS

## **ATTESTATI**

Verrà rilasciato un Attestato di partecipazione dall'Università Popolare Accademia Internazionale di Nutrizione Clinica (U.P.A.I.Nu.C.) ed un Attestato di conferimento crediti ECM agli Allievi iscritti regolarmente agli Albi di appartenenza, in regola con la frequenza e che avranno superato il test di verifica.

## **MEDIA PARTNER**



## **PER INFORMAZIONI**

**Provider e segreteria organizzativa U.P.A.I.Nu.C.**  
(Università Popolare Accademia Internazionale di Nutrizione Clinica)

Dott.ssa Monica Grant; Dott.ssa Giovanna Barbato Tel. 346 9860092; 331 7212974  
E.mail: [info@upainucformazione.it](mailto:info@upainucformazione.it); [www.upainucformazione.it](http://www.upainucformazione.it)

## **ATTIVITA' SVOLTA IN MODO AUTONOMO DAL PROVIDER**

“La U.P.A.I.Nu.C. è accreditata in qualità di Provider Provvisorio dalla Commissione Nazionale ECM con il n. 6531 a fornire programmi di formazione continua per aree multidisciplinari. La U.P.A.I.Nu.C. si assume la responsabilità per i contenuti, la qualità e la correttezza etica di questa attività”.