

## PROGRAMMA (9,2 CREDITI ECM)

Il Diggiuno Intermittente o Intermittent Fasting si basa sulla riduzione delle frequenze dei pasti rispetto a modelli dietetici per così dire “normali”.

Questo garantisce l'esposizione a più ore di digiuno o iponutrizione, che influenza meccanismi metabolici (attivazione o inibizione AMPK, PPAR, Sirtuine, mTOR) con importanti effetti sul metabolismo, la salute e la longevità. In questo corso saranno esplorati gli effetti terapeutici del Diggiuno Intermittente così come la possibilità di utilizzarlo per il miglioramento della salute ad ampio spettro, presentandone pro, contro e modalità con cui si strutturano i diversi protocolli (compresi Dieta Mima Digiuno, Alternate Day Fasting, Protein Cycle Diet).

## PARTE TEORICA

Digiuno vs Restrizione Calorica vs Digiuno Intermittente Meccanismi di funzionamento ed effetti metabolici;

Utilizzo terapeutico (diabete, malattie cardiovascolari, prospettive nel campo oncologico) Peculiarità e accortezze Presentazione dei vari modelli e protocolli.

## PARTE PRATICA

Digiuno intermittente: come applicarlo in termini pratici; Il diggiuno simulato: comprendere i principi per “digiunare mangiando”; Strutturare un protocollo semplice per la massima sostenibilità; Alcuni consigli utili per la pratica professionale con l'Intermittent Fasting; Esempi pratici e schemi “pronti all'uso”.

## OBIETTIVI FORMATIVI

*Epidemiologia - prevenzione e promozione della salute con acquisizione di nozioni di processo*

*Relatori:*

*Dr. Vincenzo Tortora*

*Fondatore della realtà Oukside e libero professionista in ambito di consulenza nutrizionale per sportivi, formazione professionale per nutrizionisti, personal trainer*

*Responsabile scientifico: Dr. Pierangelo Pedani*

Il corso è destinato a Psicologi (discipline Psicologo, Psicologia, Psicoterapia), Medici Chirurghi (Geriatra, Psichiatria, Psicoterapia), Infermieri, Educatori professionali, Assistenti sanitari, Dietisti, Biologi.

E' aperto inoltre a tutti i professionisti che non necessitano di crediti ECM con tariffa scontata (€ 80,00).

Costo del corso: € 98,00 esente IVA art. 10 DPR 633/72

**Il corso NON sarà avviato con un numero inferiore a 12 iscritti.**

### SEDE DEL CORSO SEGRETERIA E ISCRIZIONI

Metrica Ag. Formativa - Provider ECM 5176

Strada Massetana Romana n.56

53100 Siena - info@metrica.toscana.it

Tel. 0577 53 29 86

[www.metrica.toscana.it](http://www.metrica.toscana.it)



9,2 CREDITI  
ECM

Corso da 8 ore accreditato ECM

## Il diggiuno intermittente tra clinica e salute: scienza e pratica

docenti

**Dr. Vincenzo Tortora**

Siena

2 dicembre 2017 9.00-18.00



Metrica Provider  
accreditato ECM N. 5176