

Corsi *di* Formazione  cm



CORSO TEORICO-PRATICO
RITMI CIRCADIANI E METABOLISMO

11 Dicembre 2021

ON LINE

6 ORE TOTALI

ON LINE

5 ECM

Dott. P. Morini

Ore 09.00 > 11.00

Osservazioni dalla recente letteratura e Definizione dei Ritmi Circadiani.

I meccanismi molecolari del ritmo circadiano:

- il Master Clock e il Clock Periferico

Stile di vita e de-sincronizzazione con i ritmi circadiani:

- lavoro notturno
- sedentarietà
- jet-lag,
- distribuzione dei pasti.

Quali complicanze:

- obesità
- disturbi pressori
- endocrino-metabolici invecchiamento
- alterazioni del ciclo sonno-veglia malnutrizione per difetto.

Ore 11.00 > 13.00

Riallineamento con i ritmi naturali:

- ruolo della Melatonina
- della Vit. D
- dei Probiotici
- dei Polifenoli e dei Fattori Nutrizionali Mimetici.

Ritmi circadiani e qualità del pasto nelle 24 ore:

- quali ripercussioni metaboliche?

La distribuzione dei pasti:

- Il pasto diurno e notturno
- il timing suggerito dei pasti nelle 24 ore
- il ruolo della colazione e della ripartizione energetica diurna.

Ore 14.00 > 16.00

Dieta e Ritmi Circadiani:

- quali benefici metabolici?
- quale perdita di peso?

La pratica del digiuno:

- dal digiuno religioso al digiuno intermittente (IER).

Confronto tra i modelli di dieta:

- restrittiva costante vs la dieta IER

Conclusioni e discussione.