

**nutriva**<sup>®</sup>  
ACADEMY

# ANIMA&CORPO

## *dualismo inscindibile*

nona edizione

**26-28 settembre 2025**

## **Longevity e Resilienza:**

**strumenti pratici di nutrizione, integrazione  
e gestione emotiva per promuovere un invecchiamento  
positivo, consapevole e preventivo**



c/o **Bad Moos Dolomites Spa Resort**  
via Val Fiscalina, 27 - Sesto Moso (BZ)

Con la collaborazione di



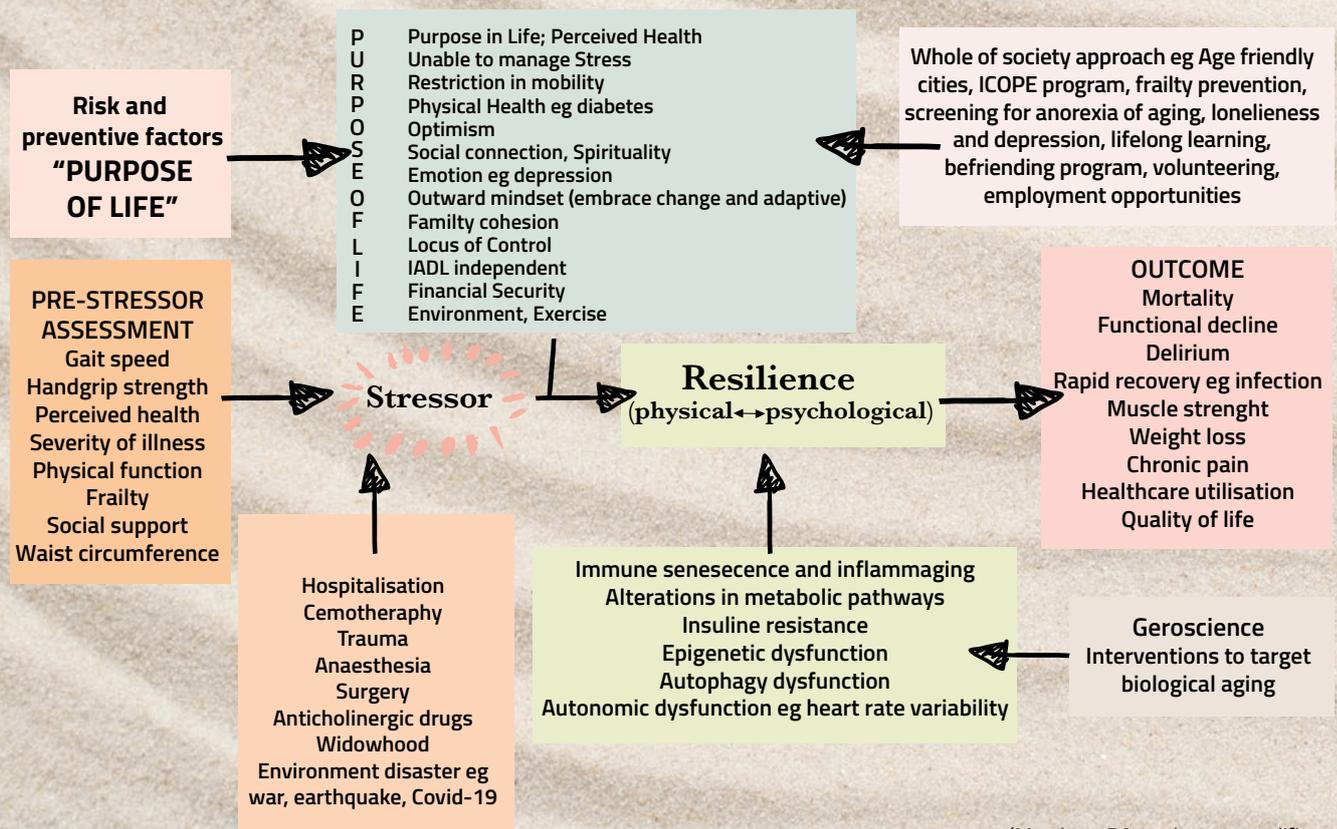
# Longevity e Resilienza:

strumenti pratici di nutrizione, integrazione e gestione emotiva per promuovere un invecchiamento positivo, consapevole e preventivo

Negli ultimi anni, la resilienza, è uno dei pilastri per supportare una longevità in salute. L'ottimizzazione della resilienza individuale ha ricevuto crescente attenzione da parte della comunità scientifica ed è diventata ancora più importante dopo il Covid-19. Da questo punto in poi gran parte dei paesi di tutto il mondo stanno cercando di costruire la resilienza individuale, comunitaria e di sistema. Il cosiddetto "Healthy Aging" (invecchiamento di successo) è un concetto introdotto per la prima volta da Rowe e Kahn, che hanno enfatizzato come elementi chiave del processo: la prevenzione delle malattie, l'elevato funzionamento fisico e mentale e l'impegno nella vita attiva. In seguito sono stati introdotti anche altri fattori quali

socialità, fattori psicologici e resilienza.

A livello mondiale vi è un aumento importante della popolazione anziana (classificata dall'OMS come *over 65*) e in Europa (fonte Eurostat) la percentuale di *over 65* sul totale della popolazione sarà del 29,1% nel 2060. In Italia la percentuale sale al 34,3%, con un 16,1% di *over 80*. L'età costituisce un fattore di rischio per malattie croniche, cancro, fragilità, demenza e si associa a un calo significativo della resilienza. Diviene, quindi, importante adottare strategie per aumentare la durata della vita in salute. La maggior parte della letteratura scientifica dell'ultimo decennio ha riguardato la prevenzione delle malattie croniche, della fragilità e della demenza.



Il termine "resilienza" è definito come "la capacità di riprendersi dopo un evento traumatico o un'avversità". In linea generale, le persone mostrano delle risposte variabili agli *stressor* nonostante vi siano uno stato clinico o un'età cronologica simili. Questo divario soggettivo nelle risposte individuali può essere dovuto a differenze a livello molecolare, cellulare e sistemico. Gli studi hanno dimostrato che gli adattamenti alle avversità sono influenzati anche da genere, etnia, differenze generazionali, variazioni culturali, tipo e intensità dello *stressor*.

Il declino fisiologico della resilienza con il processo d'invecchiamento può essere spiegato da una riduzione dell'omeostasi complessiva dell'organismo e dall'aumentata risposta allo stress. Inoltre, un singolo fattore di stress può avere molteplici effetti negativi, oppure ci possono essere più fattori di stress concomitanti.

La resilienza può essere definita come un costrutto dinamico con molteplici fattori di rischio e protettivi. I fattori protettivi includono avere uno scopo nella vita, una migliore salute percepita, ottimismo, controllo, connettività sociale, spiritualità, funzionamento indipendente, pratica di esercizio fisico, tipo di ambiente. I fattori di rischio includono difficoltà a gestire lo stress, depressione, limitazioni della mobilità, malattie fisiche come diabete e disturbi della personalità.

L'aumento della resilienza è stato associato a una salute mentale positiva, una migliore qualità della vita, una maggiore attività fisica, una migliore soglia del dolore, migliori risultati fisici e riabilitativi.



#### Bibliografia

Yip W et al. 2021. *Building community resilience beyond COVID-19: The Singapore way*. *Lancet Reg Health West Pac* 7:100091. Majnarić LT et al. 2021. *Low Psychological Resilience in Older Individuals: An Association with Increased Inflammation, Oxidative Stress and the Presence of Chronic Medical Conditions*. *Int J Mol Sci* 22(16)10.3390/ijms221689710. Merchant RA et al. 2022. *Resilience and successful aging*. *J Nutr Health Aging* 26:652-656. Rowe JW, Kahn RL. 1997. *Successful Aging*. *The Gerontologist* 37:433-40. WHO: *Ageing and Health* 2021 (<https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/ageing-and-health>).

# Programma

## VENERDÌ 26 SETTEMBRE

- 14.45 - 15.00 Registrazione Partecipanti
- 15.00 - 15.45 **Cosa significa realmente resilienza e qual è il suo ruolo nei processi di *aging*?** *V. Di Spazio*
- 15.45 - 16.30 **Meccanismi fisiologici alla base dell'*aging*: il ruolo della neuro-infiammazione** *P. Bellingeri*
- 16.30 - 17.15 **Come nutrire e prendersi cura del mitocondrio** *S. A. Nervi*
- 17.30 - 19.00 **Bad Moos SPA & program: per riequilibrare il proprio centro**
- 19.30 - 21.00 Cena
- 

## SABATO 27 SETTEMBRE

- 07.00 - 07.30 **Tecniche di respiro e rilascio emozionale** *R. Menghini*
- 10.00 - 13.00 ***Forest Bathing* per rinforzare la capacità di adattamento: olii essenziali, rimedi vibrazionali e zone riflesse del piede**  
*V. Di Spazio, R. Menghini*
- 16.00 - 17.00 **Micro-bio-healthy aging** *S. A. Nervi*
- 17.00 - 19.00 **Bad Moos SPA & program: per riequilibrare il proprio centro**
- 19.30-21.00 Cena
- 

## DOMENICA 28 SETTEMBRE

- 07.00 - 07.30 **Tecniche di respiro e rilascio emozionale** *R. Menghini*
- 10.00 - 11.00 **Alimentazione e *aging*: il ruolo della nutrizione nel ringiovanimento funzionale dell'organismo** *P. Bellingeri*
- 11.00 - 12.00 **Parole e stress emozionale: come la parola può influenzare la risposta del corpo** *R. Menghini*
- 12.00 - 13.00 **Sistema nervoso, resilienza e *positive longevity*** *V. Di Spazio*
- 13.00 - 13.30 **Conclusione dei lavori - tecniche di rinforzo strutturale ed emotivo per il riequilibrio dell'energia e della resilienza**  
*P. Bellingeri, V. Di Spazio, R. Menghini, S. A. Nervi*

## La resilienza e il test cronoposturale

V. Di Spazio

*Siamo resilienti o meno? Come facciamo a saperlo? Possiamo misurare la resilienza e possiamo potenziarla? La risposta è nel mini workshop in cui sarete coinvolti (solo chi lo desidera) per rispondere a questi interrogativi.*

La resilienza è la capacità del nostro organismo di affrontare eventi stressanti, superarli, farvi fronte, integrare e riuscire a riorganizzare positivamente la propria vita. In natura la forma biologica più resiliente è la madreperla. Nella tradizione orientale la madreperla è associata all'energia Yin, che rappresenta il principio femminile, la gentilezza e la compassione. Scrive Allan N. Shore, neuroscienziato americano: *"Un'altra mente al di sotto della consapevolezza cosciente, la mente inconscia profonda o inconscio basato sul corpo, è accessibile tramite una regressione strutturale"*. Aggiungo che l'inconscio basato sul corpo è accessibile tramite una regressione temporale. Possiamo senz'altro affermare che il test cronoposturale viaggia nel tempo biografico dell'individuo alla ricerca delle potenziali vulnerabilità del sistema nervoso autonomo (deflessione della resilienza). Questo viaggio tramite la regressione temporale esplora i diversi livelli del nostro inconscio e ci segnala quando eventi esterni o transgenerazionali si sono sedimentati.



## Meccanismi fisiologici alla base dell'aging: il ruolo della neuro-infiammazione

*P. Bellingeri*

### **Alimentazione e aging: il ruolo della nutrizione nel ringiovanimento funzionale dell'organismo**

L'invecchiamento è inevitabile e la sua manifestazione è la degradazione delle funzioni fisiche e fisiologiche degli organismi (Flanagan, Most, Mey e Redman, 2020), la cui entità varia da individuo a individuo. A causa della progressiva perdita di funzioni fisiologiche, il corpo umano subirà una serie di cambiamenti biologici e psicologici, come l'instabilità genomica, la disfunzione mitocondriale e il declino delle capacità atletiche (Green et al., 2011; Moskalev et al., 2013; Stones, 2019).

Anche il cervello, subisce cambiamenti strutturali e molecolari con l'avanzare dell'età (Fjell & Walhovd, 2010). I segni distintivi includono un'alterata attività della rete neuronale, un'attivazione disregolata delle cellule gliali, l'esaurimento delle cellule staminali e una disregolata attività metabolica (Mattson & Arumugam, 2018). Queste alterazioni accelerate inducono il declino cognitivo nelle persone anziane, che potrebbe portare a malattie neurodegenerative, come il morbo di Parkinson (PD) e il morbo di Alzheimer (AD) (Baldwin & Greenwood, 2020; Goldberg et al., 2018).

L'intervento dietetico è una strategia preventiva sicura, ad ampio spettro e a basso costo per rallentare il processo di aging. Le diete Okinawa, Mediterranea e Dietary Approach to Stop Hypertension (DASH), così come la restrizione calorica (CR) e il digiuno intermittente (IF), sono schemi alimentari classici e affidabili che rallentano l'invecchiamento regolando i percorsi di percezione dei nutrienti, il microbiota intestinale, il metabolismo e l'immunità (Hui Duan, Jiani Pan et al. 2022).



## Respiro e rilascio emozionale: tecniche yoga per ridurre lo stress e aumentare la resilienza psicofisica

A. Zuppini

Vari studi evidenziano come le pratiche che coinvolgono mente-corpo, tra cui yoga e meditazione, siano in grado di influenzare positivamente l'espressione genica associata allo stress. Tali approcci sembrano regolare i processi infiammatori a livello molecolare. In particolare, si è osservata una riduzione dell'infiammazione generale grazie alla capacità di yoga e meditazione di regolare alcuni geni coinvolti nella produzione di citochine infiammatorie e la risposta allo stress dell'organismo, con riduzione dei livelli di cortisolo. Perciò sembra che integrare pratiche come yoga, meditazione o respirazione profonda nella routine settimanale possa rappresentare un valido supporto per la gestione dello stress, per ottimizzare la risposta immunitaria e ridurre l'infiammazione cronica. Queste tecniche, inoltre, possono essere di supporto nel migliorare la resilienza psicofisica.

Una meta-analisi di studi randomizzati e controllati ha confermato che il respiro riduce significativamente lo stress, l'ansia e i sintomi depressivi auto-riferiti. Tecniche come la respirazione a ritmo lento rafforzano il sistema nervoso autonomo aumentando il tono vagale e la variabilità della frequenza cardiaca, migliorando la resilienza allo stress. I ritmi respiratori sembrano influenzare direttamente gli stati di eccitazione cerebrale. Un piccolo gruppo di neuroni nel complesso di pre-Böttinger non solo regola diversi tipi di respiro, ma invia anche segnali al *locus coeruleus*, una regione del cervello responsabile della vigilanza e delle risposte emotive. La respirazione lenta e controllata smorza i percorsi di eccitazione, favorendo la calma, mentre la respirazione rapida aumenta l'ansia e lo stress. I recettori periferici, come quelli nei corpi carotideo e aortico, rilevano i livelli di ossigeno e anidride carbonica e trasmettono queste informazioni al tronco cerebrale, garantendo l'omeostasi. Nel complesso, questi circuiti neurali illustrano come la respirazione non sia semplicemente un processo meccanico ma un potente modulatore del sistema nervoso autonomo, che influenza la frequenza cardiaca, lo stato emotivo e l'equilibrio fisiologico generale.

Goldman B. 2017. *Standford Medicine* 30. <https://med.stanford.edu/news/all-news/2017/03/study-discovers-how-slow-breathing-induces-tranquility.html>. Urfy MZ and Suarez JI. 2014. *Handbook of clinical neurology* 119:241-250. Bentley TG et al. 2023. *Brain Sciences*, 13:1612.

## Forest bathing per rinforzare la capacità di adattamento

A. Zuppini



Ispirata alla pratica giapponese dello *shinrin-yoku*, o "bagno nella foresta", la terapia della foresta è una pratica di guarigione guidata all'aperto. A differenza di un'escursione o di una passeggiata naturalistica guidata, la terapia forestale si affida a guide esperte, che impostano un ritmo volutamente lento e invitano le persone a sperimentare i piaceri della natura attraverso tutti i sensi. Incoraggia le persone a essere presenti nel corpo, traendo profondi benefici dalla relazione tra noi stessi e il resto del mondo naturale.

Lo *Shinrin-yoku* è nato in Giappone negli anni '80 in risposta a una crisi sanitaria nazionale. I leader giapponesi avevano notato un picco di malattie legate allo stress, attribuite al fatto che le persone trascorrevano più tempo lavorando. Sono nati così dei percorsi certificati per guidare le persone nelle esperienze *outdoor*. Decenni di ricerche dimostrano che il bagno nella foresta può aiutare a ridurre lo stress (riducendo anche i livelli di cortisolo), migliorare l'attenzione, aumentare l'immunità e regolare l'umore.

Un recente studio condotto nel Regno Unito su quasi 20.000 persone ha dimostrato che trascorrere almeno 120 minuti a settimana nella natura migliora la salute e il benessere auto-riferiti. Alcune ricerche suggeriscono che l'esposizione agli oli naturali degli alberi aiuta ad alleviare la depressione, abbassa la pressione sanguigna e può anche ridurre l'ansia.

Gli studi hanno riportato che il rilassamento e gli effetti sugli organismi derivano dai componenti terpenici che vengono emessi dagli alberi. Miyazaki ha condotto un'indagine fisiologica e psicologica su giovani maschi in varie località del Giappone, confrontando gli effetti a breve termine del bagno nella foresta con gli stessi effetti nelle aree suburbane. Lo studio ha riportato effetti fisiologici maggiori nelle foreste rispetto alle aree urbane, tra cui la diminuzione della pressione sanguigna, l'attivazione dell'attività nervosa parasimpatica e la soppressione dell'attività nervosa simpatica, oltre a effetti biochimici come la diminuzione dell'amilasi salivare e delle concentrazioni di cortisolo nel sangue e l'aumento della funzione immunitaria. È stato, inoltre, evidenziato un miglioramento del funzionamento psicologico, con alleviamento delle emozioni negative e aumento delle emozioni positive.

Matsubara E and Kawai S. 2018. *Environ Health Prev Med* 23:10. Miyazaki Y. *Science of nature therapy. Center for environmental, health, and field sciences.* <https://www.marboroughforestry.org.nz/mfia/docs/naturaltherapy.pdf>. Park BJ et al. 2010. *Environ Health Prev Med* 15:18-26.

## Relatori

### Dott. Paolo Bellingeri

Medico specializzato in Cure Palliative, Biologia Clinica ed Idrologia Medica, Master in Nutrizione Clinica e Dietetica, Omotossicologia, Agopuntura



### Dott. Vincenzo Di Spazio

Medico Emozionologo e Resilience Coach Specializzato in Omeopatia e Fiori di Bach

### Dott. Roberto Menghini

Fisioterapista, Osteopata, Docente di Medicina Tradizionale Cinese e Psicosomatica Funzionale



### Dott. Sabrina Anna Nervi

Medico, Specialista in ginecologia e ostetricia Esperta in Fitoterapia, Omeopatia e Medicine integrate



## Iscrizioni

Il corso è promosso **Nutriva Academy** con la partecipazione di **Giuriati Group srl**. La partecipazione è riservata a medici, biologi, farmacisti, erboristi, dietisti, fisioterapisti, naturopati, operatori del benessere. Il corso non rilascia crediti ECM.

Per iscriversi è necessario:

1. **Contattare direttamente l'Hotel (tel. 0474.713.100) per prenotare la stanza facendo riferimento all'evento e versando successivamente un acconto di 200€, tramite bonifico bancario all'Hotel Bad Moos.** Eventuali variazioni sul trattamento previsto vanno definite direttamente con l'Hotel. **Le coordinate bancarie saranno comunicate dall'Hotel al momento della prenotazione.**
2. **Compilare l'apposito modulo (in calce) ed inviarlo via e-mail a: [corsi@nutrivacademy.it](mailto:corsi@nutrivacademy.it), insieme alla copia del bonifico effettuato.** Il corso verrà attivato con un minimo di 25 partecipanti. In caso di esaurimento posti disponibili farà fede la data di invio della scheda di partecipazione.

*NOTA: NON SARANNO ACCETTATE ISCRIZIONI SENZA RICEVIMENTO DELLA SCHEDA DI PARTECIPAZIONE COMPILATA E FIRMATA IN TUTTE LE SUE PARTI.*

Il corso è comprensivo di:

- Attività didattica
- Trattamento di due giorni in pensione 3/4 (bevande e tassa di soggiorno escluse)
- Blocco e penna
- Attestato di partecipazione
- Omaggio prodotti

**NOTA:** per motivi logistici e di spazi disponibili **GLI EVENTUALI ACCOMPAGNATORI NON POSSONO ACCEDERE ALLE LEZIONI E ATTIVITÀ DEL CORSO.**

L'idea del corso nasce con l'obiettivo di **approfondire l'approccio naturale alla cura della persona** in una visione olistica che passa attraverso mente e corpo.

La scelta della **location** vuole unire la piacevolezza del relax a quella della conoscenza, connubio efficace e produttivo.

La possibilità di stare insieme tre giorni permetterà di approfondire i temi proposti, condividendo interessi, capacità e professionalità. Il corso è rivolto a **medici, biologi, farmacisti, erboristi, dietisti, fisioterapisti, naturopati e operatori del benessere**. Si consigliano abiti comodi e abbigliamento da montagna.

# Bad Moos SPA & program: per riequilibrare il proprio centro

**Piscina, idromassaggio, bagno turco, sauna finlandese, vasca Kneipp, grotta di zolfo, sala fitness e molto altro ancora vi aspettano al Bad Moos Aqua Spa Resort**



**Spa Soma & Anima, un luogo incantato di assoluto benessere dove la natura infonde quiete ed entra indisturbata nel mondo Spa attraverso l'essenza primordiale: l'acqua.**

Questa è la nostra forza e unicità. Il nostro concetto di bellezza si fonda sull'acqua e su un metodo di lavoro che unisce antiche tradizioni e tecniche innovative.

Dal lontano 1765 vengono tramandate le forze rigeneratrici della sorgente solfata dei Bagni di Moso. L'acqua ricca di zolfo, fluoro, magnesio, calcio ed altri rari sali minerali, scorre fino alla nostra Spa dove diventa il cuore di trattamenti esclusivi. Un tesoro naturale che ogni giorno condividiamo con Voi: solo qui potrete assaporarla ed immergervi così da disintossicare l'organismo, sciogliere le tensioni, favorire la digestione e molto altro ancora.

Le antiche pratiche olistiche, nel tempo giunte fino a noi, qui si uniscono alle più moderne tecnologie e metodi d'approccio permettendoci di abbandonare modelli convenzionali e precostruiti per una vera soluzione che abbracci la vita. Interiorità ed esteriorità in accordo, equilibrio tra mente, anima e corpo per conferire un benessere completo e raggiungere i migliori risultati. Nella **Spa Soma & Anima** il nostro team di professionisti si prenderà cura di Voi studiando soluzioni e trattamenti unici e individuali.

# Sede del corso e tariffe



Il corso si terrà presso l'**Hotel Bad Moos Dolomites SPA Resort** a **Sesto Pusteria**. Il corso è riservato a **medici, biologi, farmacisti, erboristi, dietisti, fisioterapisti, naturopati, operatori del benessere.**

## Costo del pacchetto Wellness & Corso



**540 €** a persona  
in **camera doppia**



**590 €** a persona  
in **camera singola**



**400 €** a persona  
per gli **accompagnatori non iscritti**  
al corso in **camera doppia**

- I prezzi prevedono il **trattamento in pensione 3/4** (pensione 3/4 è un trattamento di mezza pensione con l'aggiunta di un *buffet* pomeridiano)
- Per motivi logistici e di spazi disponibili **GLI ACCOMPAGNATORI NON POSSONO ACCEDERE ALLE LEZIONI E ATTIVITÀ DEL CORSO**
- La quota **non comprende le bevande e la tassa di soggiorno**. Le suddette tariffe si intendono comprensive di **accesso all'area wellness, piscina e palestra, anche nel giorno di check out**. La prenotazione deve essere eseguita direttamente in hotel **entro e non oltre il 20 luglio 2025**
- **NON SARANNO ACCETTATE ISCRIZIONI SENZA COMPILAZIONE E INVIO DELLA SCHEDA DI ISCRIZIONE**
- In caso di esaurimento posti disponibili farà fede la data di iscrizione. Il **Centro Benessere e Salute SPA BAD MOOS** è a **disposizione dei clienti del corso**.

**Inquadra il QR code oppure clicca il bottone per iscriverti**



**Sport & Kurhotel Bad Moos\*\*\*\*s**

Via Val Fiscalina 27  
39030 Sesto - Moso (BZ)  
Alta Pusteria Italia

T +39 0474 713 100  
F +39 0474 713 333

info@badmoos.it  
[www.badmoos.it](http://www.badmoos.it)



## Scheda di partecipazione - Bad Moos **26-28 settembre 2025**

Da inviare a: [corsi@nutrivacademy.it](mailto:corsi@nutrivacademy.it) insieme a **copia del bonifico bancario con l'acconto soggiorno**

Cognome

Nome

Nato il  a

Residente a

Via

Prov  CAP

Professione

Punto Vendita

Indirizzo Studio/Punto vendita

**Partecipante**       **Accompagnatore**

Tel.  email

Per una corretta gestione dell'iscrizione, **è necessario che tutti i campi vengano compilati**, altrimenti non potremo dar seguito alla sua richiesta. I suoi dati saranno trattati nel rispetto della vigente normativa in materia di privacy e protezione dei dati personali con particolare riferimento al regolamento UE 2016/679 (GDPR) e del D.L.196/2003. I dati forniti sono conservati in registri cartacei e/o digitali al solo fine di iscrizione al corso e solo per il tempo necessario a gestire le formalità di iscrizione e partecipazione. **I dati non saranno comunicati o diffusi a terzi.**

Accetto il trattamento dei dati al solo fine di iscrizione al corso.

Se desidera essere informato su tutte le nostre iniziative, può iscriversi alla nostra newsletter. I suoi dati saranno trattati per via informatica esclusivamente ai fini promozionali o di aggiornamento, sempre nel rispetto delle normative vigenti, come riportato nel paragrafo precedente. **I dati non saranno comunicati o diffusi a terzi se non per l'invio della newsletter** e ne potrà richiedere la modifica o cancellazione in qualsiasi momento.

Timbro

Firma \_\_\_\_\_

Data \_\_\_\_\_

Inquadra il QR code oppure  
clicca il bottone per iscriverti



---

**nutriva**<sup>®</sup>  
ACADEMY

---

**Direzione Scientifica:**  
Dott. Anna Zuppini, PhD  
**INFORMAZIONI**  
corsi@nutrivacademy.it

**Tel.** 049 8705870  
**Fax** 049 8700783