



Lunedì 17  
NOVEMBRE 2025

13.30-15.00

## Ritmi biologici e benessere della persona: il ruolo di alimentazione e integrazione nutrizionale

MASTERCLASS DI AGGIORNAMENTO PROFESSIONALE

I **ritmi biologici**, in particolare i **ritmi circadiani**, sono regolatori fondamentali dei **processi fisiologici nell'organismo**.

Questi cicli di 24 ore orchestrano numerose funzioni fondamentali per il mantenimento della forma fisica e della salute. I ritmi circadiani non solo rispondono al ciclo sonno-veglia, ma svolgono anche un **ruolo fondamentale nel coordinamento del metabolismo**, delle **funzioni cerebrali**, dell'**omeostasi cardiovascolare** e delle **risposte immunitarie**. Le alterazioni di questi ritmi sono state collegate a una varietà di problematiche tra cui disturbi metabolici e problematiche neurologiche e cardiovascolari.

Diversi studi suggeriscono che adottare determinate **strategie alimentari** e/o utilizzare alcuni **principi attivi** può contribuire a riorganizzare il sistema circadiano prevenendo anche l'insorgere di **problematiche a carattere cronico**.



**Data di svolgimento: lunedì 17 novembre**



**Durata: 1,5 ore**



**Orario: 13.30-15.00**



**Docente: Dott. Anna Zuppini**

Lunedì 20 Ottobre 2025  
Nutraceutica nello sport: suggerimenti pratici d'integrazione per lo sportivo amatoriale

Lunedì 17 Novembre 2025  
Ritmi biologici e benessere della persona: il ruolo di alimentazione e integrazione nutrizionale

Lunedì 15 Dicembre 2025  
Effetti pleiotropici della vitamina D: non solo benessere delle ossa

Lunedì 26 Gennaio 2026  
Micoterapia applicata

Lunedì 23 Febbraio 2026  
Gli assi funzionali intestino-organi: disbiosi intestinale e ruolo dell'integrazione nutrizionale

Lunedì 23 Marzo 2026  
Approcci pratici di alimentazione e integrazione nutrizionale per la gestione di infiammazione e dolore cronico

Lunedì 27 Aprile 2026  
Strategie pratiche per il riequilibrio del peso corporeo. Termogenici, adattogeni e drenanti sono sempre soluzioni efficaci?

Lunedì 25 Maggio 2026  
Integrazione nutrizionale e benessere della tiroide