



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

Lunedì 23
MARZO 2026

13.30-15.00

Approcci pratici di alimentazione e integrazione nutrizionale per la gestione di infiammazione e dolore cronico

MASTERCLASS DI AGGIORNAMENTO PROFESSIONALE

L'**infiammazione cronica** svolge un ruolo centrale nella fisiopatologia di diverse malattie non trasmissibili. I composti nutrizionali e principi attivi che influenzano i processi infiammatori includono macro e micronutrienti, molecole bioattive (polifenoli), componenti alimentari specifici, nonché modelli dietetici, abitudini alimentari e crononutrizione.

È possibile identificare alcune **strategie pratiche e generali** per migliorare la **gestione dell'infiammazione e del dolore cronico**, anche se il consiglio poi andrebbe sempre personalizzato in base alle diverse situazioni e necessità.

L'**analisi integrata** di variabili quali età, sesso, profilo metabolico, storia clinica, fenotipo corporeo, alimentazione abituale, livelli di attività fisica e stile di vita, insieme a fattori quali background genetico, composizione del microbiota e altro, possono contribuire alla identificazione di trattamenti e piani dietetici più personalizzati.



Data di svolgimento: lunedì 23 marzo



Durata: 1,5 ore



Orario: 13.30-15.00



Docente: Dott. Anna Zuppini