

NUTRACEUTICA E FITOTERAPIA PER IL BENESSERE DEL SISTEMA NERVOSO CENTRALE

ID: 5850 - 371753 8 crediti ECM	
Data inizio	16/01/2023
Data fine	31/12/2023
Obiettivo formativo N. 10	Epidemiologia - prevenzione e promozione della salute - diagnostica - tossicologia con acquisizione di nozioni tecnico-professionali
Destinatari	Tutte le professioni e discipline sanitarie
Struttura	Dossier formativo in html e pdf scaricabile composto da 2 moduli ognuno arricchito da 4 videolezioni, pubblicato sulla piattaforma multimediale https://ecm.accademiati.it
Tipologia	FAD asincrona
Durata	8 ore di formazione
Test di apprendimento	a risposta multipla e a doppia randomizzazione
Certificato ECM	Si scarica e/o si stampa dopo aver: <ul style="list-style-type: none"> - concluso l'intero percorso formativo; - superato tutti i test di apprendimento, considerati validi se almeno il 75% delle risposte risulta corretto. Per ogni test sono possibili massimo 5 tentativi come previsto dalla normativa Agenas ECM vigente; - compilato il questionario della qualità percepita (obbligatorio)

OBIETTIVI FORMATIVI

La natura costituisce una grande risorsa per la salute e il benessere: un vero e proprio scrigno del tesoro di molecole ad azione terapeutica. Un potenziale enorme quello della natura ancora in larga parte inesplorato. Si stima infatti che meno del 10% delle circa 400.000 specie botaniche esistenti siano state studiate per le loro attività biologiche.

I corsisti apprenderanno la differenza che sussiste tra nutraceutico, fitoterapico, integratore alimentare e alimento funzionale, chiarendo in quali contesti è possibile adoperare determinati rimedi naturali anziché altri. Il percorso di approfondimento si completa di alcune nozioni relative alla sana alimentazione e allo stile di vita, tasselli imprescindibili che completano e supportano sinergicamente l'impiego degli integratori nutraceutici e fitoterapici.

Accademia Tecniche Nuove Srl

Via Eritrea 21, 20157 Milano

Tel: (+39) 0239090440

E-mail: info@accademiati.it - www.accademiati.it

Capitale Sociale: € 50.000 i.v. R.E.A. di Milano n.

2059253 C.F. / P.IVA n. 08955100964

Provider ECM ID: 5850

con accreditamento standard

Ente di Formazione accreditato

presso la Regione Lombardia

ID operatore: **2444108**,

N. iscrizione 1122/2018, Sez. B

SISTEMA DI GESTIONE
QUALITÀ CERTIFICATO

CQY
CERTIQUALITY

UNI EN ISO 9001:2015

VANTAGGI

Al termine del percorso formativo, ogni operatore sanitario potrà - secondo il proprio ruolo - fornire una consulenza completa, attivando un percorso di salute personalizzato sulle specifiche esigenze. Le competenze acquisite gli permetteranno infatti di attuare una strategia adeguata che affiancando uno stile di vita sano ad un corretto regime alimentare e ad un'integrazione alimentare personalizzata, capace di migliorare la salute e la qualità della vita del cliente/paziente.

PROGRAMMA

Responsabili Scientifici

Dott.ssa STEFANIA LA BADESSA, Farmacista libera professionista e Divulgatore Scientifico

Dottor ALESSANDRO TARGHETTA, Medico specialista in Geriatria e Gerontologia.

MODULO 1 – FOCUS SU ANSIA, INSONNIA E DEPRESSIONE

Autori: Stefania La Badessa; Marco Biagi; Alessandro Targhetta

Abstract: esiste una strettissima correlazione tra ansia, insonnia e disturbi del tono dell'umore: sia l'ansia che la depressione rappresentano infatti due condizioni frequentemente associate ai disturbi del sonno. Ne è affetto ben il 35% degli insonni. È altrettanto vero che l'insonnia è presente nel 80-90% dei soggetti con disturbi dell'umore e nel 50-70% dei soggetti con disturbi d'ansia. Essendo sonno e benessere mentale strettamente correlati è fondamentale comprendere quali interventi possono contribuire ad eliminare le fonti di stress e favorire il relax, migliorando così la salute del sonno. Alcuni rimedi nutraceutici e fitoterapici possono contribuire a favorire il giusto rilassamento ed il benessere del sistema nervoso, ottimizzandone le funzioni cerebrali, incluso l'addormentamento. È così che a rimedi naturali più tradizionalmente noti per le loro proprietà sedative e ipnoinducenti come la Valeriana e la Passiflora si associano nutraceutici di ultima generazione, come la Teanina o lo Zafferano.

Argomenti trattati

1. Introduzione
2. La chiave di volta del Snc: i neurotrasmettitori
3. Sostanze naturali ad azione sedativa e ipnotica
 - ☒ Valeriana (*Valeriana officinalis*), evidenze cliniche per un classico dalla tradizione
 - ☒ Passiflora e Melissa, quando l'ansia si ripercuote a livello gastro-intestinale
 - ☒ Lavanda, nuove evidenze
 - ☒ Escolzia, anche in presenza di dolore e depressione
 - ☒ L-teanina, contro l'ansia da stress
 - ☒ Per l'ansia da "cuore in gola"
 - ☒ Luppolo per l'ansia e i disturbi dell'umore in menopausa
4. Depressione, dalla tradizione alla ricerca più innovativa

Accademia Tecniche Nuove Srl

Via Eritrea 21, 20157 Milano

Tel: (+39) 0239090440

E-mail: info@accademiati.it - www.accademiati.it

Capitale Sociale: € 50.000 i.v. R.E.A. di Milano n.

2059253 C.F. / P.IVA n. 08955100964

Provider ECM ID: 5850

con accreditamento standard

Ente di Formazione accreditato

presso la Regione Lombardia

ID operatore: 2444108,

N. iscrizione 1122/2018, Sez. B

SISTEMA DI GESTIONE
QUALITÀ CERTIFICATO

CQY
CERTIQUALITY

UNI EN ISO 9001:2015

Videolezioni

1. Ansiolitici e sedativi vegetali, *Marco Biagi*
2. Applicazione razionale dei prodotti vegetali per i disturbi dell'umore, *Marco Biagi*
3. Nuove prospettive di impiego delle sostanze vegetali per il sistema nervoso centrale, *Marco Biagi*
4. Ansia, insonnia, depressione e stili di vita, *Alessandro Targhetta*

MODULO 2 – GLI ADATTOGENI E IL LORO RUOLO NELLO STRESS

Autori: *Stefania La Badessa; Marco Biagi; Luca Gelardi, Alessandro Targhetta*

Abstract: per gestire adeguatamente il “sovraccarico” della nostra quotidianità, modulando e normalizzando la risposta generale dell’organismo allo stress è possibile ricorrere a un gruppo di sostanze naturali, riunite - per le peculiari attività che riescono a svolgere - in una categoria ben precisa, quella degli adattogeni. Si tratta di sostanze naturali in grado di fornire un’integrazione di energia all’organismo, aumentandone la resistenza aspecifica nei confronti di stimoli di diversa natura, normalizzando la sua risposta fisiologica e riducendo così gli effetti dello stress “da adattamento”. Ottimizzando la connessione tra il sistema neurologico, quello endocrino e quello immunitario, gli adattogeni possono ridimensionare la risposta fisiologica allo stress iniziale - riducendo l’impatto sull’organismo degli stimoli stressogeni. Tra gli adattogeni valutati nel modulo, quelli più noti alla fitoterapia occidentale come il Ginseng e la Rodiola, ma anche quelli più innovativi - seppur di antica tradizione in Oriente - e sorprendenti come i funghi medicinali.

Argomenti trattati

1. Introduzione
2. L’asse ipotalamo-ipofisi-surrene
3. Dal problema alla soluzione: gli adattogeni
4. Adattogeni: i principali effetti sull’organismo
5. Dalla Medicina Tradizionale Cinese: il Ginseng
6. Spunti adattogeni dalla Russia
7. Due adattogeni insoliti: Schisandra e Withania
8. Gli adattogeni dal regno dei funghi
9. Conclusioni

Videolezioni

1. Stress e adattogeni: focus su rodiola, Marco Biagi
2. Stress e adattogeni: ginseng e oltre, Marco Biagi
3. Funghi medicinali adattogeni, Luca Gelardi
4. Stress e stili di vita, Alessandro Targhetta

Accademia Tecniche Nuove Srl

Via Eritrea 21, 20157 Milano

Tel: (+39) 0239090440

E-mail: info@accademiagn.it - www.accademiagn.it

Capitale Sociale: € 50.000 i.v. R.E.A. di Milano n.

2059253 C.F. / P.IVA n. 08955100964

Provider ECM ID: 5850

con accreditamento standard

Ente di Formazione accreditato

presso la Regione Lombardia

ID operatore: 2444108,

N. iscrizione 1122/2018, Sez. B

SISTEMA DI GESTIONE
QUALITÀ CERTIFICATO

CQY
CERTIQUALITY

UNI EN ISO 9001:2015

Riferimenti bibliografici

Autore/i	Titolo	Fonte	Anno
Katsonov, AB	Neurobiological Effects of Theanine and its Possible Use in Neurology and Psychiatry	Zhurnal Nevrologii i Psikiatrii Imeni S.S. Korsakova	2018
Davide Donelli, Michele Antonelli, Caterina Bellinazzi, Gian Franco Gensini, Fabio Firenzuoli	Effects of lavender on anxiety: A systematic review and meta-analysis	Phytomedicine, Volume 65	2019
Kim HG, Cho JH, Yoo SR, Lee JS, Han JM, Lee NH, Ahn YC, Son CG.	Antifatigue effects of Panax ginseng C.A. Meyer: a randomised, double-blind, placebo-controlled trial. PLoS One.	PLoS One	2013
Anghelescu IG, Edwards D, Seifritz E, Kasper S.	Stress management and the role of <i>Rhodiola rosea</i> : a review	Int J Psychiatry Clin Pract	2018

TABELLA RESPONSABILI E AUTORI

Dott. MARCO BIAGI	
Laurea	Chimica e Tecnologia Farmaceutiche
Specializzazione	Dottorato di Ricerca in Scienze Farmaceutiche Presso l'Università degli Studi di Siena. Corso di Perfezionamento in Preparazioni Galeniche Fitoterapiche presso l'Università degli Studi di Siena
Affiliazione	Ricercatore a Tempo Determinato tipo Junior (RTD-A) presso il Dipartimento di Scienze Fisiche, della Terra e dell'Ambiente dell'Università degli Studi di Siena
Città	Siena

Dott. LUCA GELARDI	
Laurea	Laurea in Scienze Erboristiche
Specializzazione	Corso di perfezionamento "Piante medicinali: controindicazioni, effetti collaterali e interazione con farmaci" – Dr. Fausto Mearelli
Affiliazione	Responsabile di gestione dell'intera categoria degli estratti per uso nutraceutico e dello sviluppo del business.
Città	Catania

Accademia Tecniche Nuove Srl

Via Eritrea 21, 20157 Milano

Tel: (+39) 0239090440

E-mail: info@accademiatn.it - www.accademiatn.it

Capitale Sociale: € 50.000 i.v. R.E.A. di Milano n.

2059253 C.F. / P.IVA n. 08955100964

Provider ECM ID: 5850

con accreditamento standard

Ente di Formazione accreditato

presso la Regione Lombardia

ID operatore: 2444108,

N. iscrizione 1122/2018, Sez. B

SISTEMA DI GESTIONE
QUALITÀ CERTIFICATO

CQY
CERTIQUALITY

UNI EN ISO 9001:2015

Dott.ssa STEFANIA LA BADESSA	
Laurea	Farmacia
Specializzazione	Fisiologia della Nutrizione
Affiliazione	Libera professionale e esperta in fitoterapia e nutraceutica
Città	Parma

Dott. ALESSANDRO TARGHETTA	
Laurea	Medicina e chirurgia
Specializzazione	Geriatrics e Gerontologia Esperto in Omeopatia, Fitoterapia, Nutrizione, Intolleranze alimentari
Affiliazione	Libero professionista
Città	Bolzano

Accademia Tecniche Nuove Srl

Via Eritrea 21, 20157 Milano

Tel: (+39) 0239090440

E-mail: info@accademiati.it - www.accademiati.it

Capitale Sociale: € 50.000 i.v. R.E.A. di Milano n.

2059253 C.F. / P.IVA n. 08955100964

Provider ECM ID: 5850

con accreditamento standard

Ente di Formazione accreditato
presso la Regione Lombardia

ID operatore: 2444108,

N. iscrizione 1122/2018, Sez. B

SISTEMA DI GESTIONE
QUALITÀ CERTIFICATO

CQY
CERTIQUALITY

UNI EN ISO 9001:2015