

## FAD ASINCRONA

### “Dieta chetogenica, sblocco metabolico e ricomposizione corporea”

**1 GENNAIO 2026 – 31 DICEMBRE 2026**

<https://scienzadellalimentazione.com>

#### RAZIONALE SCIENTIFICO

La crescente attenzione verso strategie nutrizionali e metaboliche, come la dieta chetogenica, richiede competenze aggiornate e basate su evidenze scientifiche. Il corso fornisce strumenti teorico-pratici su dieta chetogenica, metabolismo, alimentazione e allenamento per l'aumento della massa muscolare.

#### RESPONSABILE SCIENTIFICO

Dr. Vincenzo Monda

#### FACULTY

Dr. Francesco Crisci

Dr. Nicola Frisoni

Dr.ssa Valentina Tranchese

Dr.ssa Sara Valente

#### PROGRAMMA SCIENTIFICO

### 1. LA DIETA CHETOGENICA: PRINCIPI GENERALI E AVANZATI - *Dott.ssa Sara Valente* (VIDEO DI 180 MINUTI)

*Introduzione e principi generali alla dieta chetogena:*

- Storia della chetosi
  - Tipologie di dieta: VLCKD, SKD, CKD
  - Campi di applicazione
  - Fisiologia della chetosi: biochimica, fase di adattamento
  - Cambiamenti nella composizione corporea: chetosi e dimagrimento
- 
- *Aspetti pratici: come impostare una dieta chetogena passo dopo passo:*
    - Impostazione KR: keto ratio per la modulazione della chetosi
    - Calcolo delle unità caloriche e dei macronutrienti
    - Impostazione in base alla tipologia di dieta: VLCKD e SKD
    - Integrazione necessaria
    - Dieta esempio VLCKD
    - Dieta esempio SKD
    - Fasi di reintegro dei carboidrati

- **Chetogenica e sport:**
  - Energia muscolare con e senza chetosi
  - Metabolismo lipidico e fonti energetiche nell'esercizio fisico in chetosi
  - Dieta chetogenica a lungo termine ed endurance
  - Effetti della chetosi sull'esercizio fisico
  - Effetti dell'esercizio fisico sulla chetosi
  - CKD e sport: panoramica generale

**CHETOGENESI IN NEUROLOGIA E ENDOCRINOLOGIA - Dott.ssa Sara Valente  
(VIDEO DI 180 MINUTI)**

- Dieta chetogenica standard (SKD)
- Chetoni e Sistema Nervoso Centrale
- Ketoflu e stato di transizione ed effetti sul cervello
- Gestione del dolore cronico
- Gestione di patologie neurologiche: emicrania, epilessia, fibromialgia
- Effetti dei chetoni sull'asse HPA e regolazione dello stress adrenergico
- Tiroidite di Hashimoto
- Patologie legate alla fertilità femminile (Endometriosi e Pcos).
- Rilascio di piani alimentari pratici

**2. METABOLISMO: BLOCCO E SBLOCCO – Dott.ssa Valentina Tranchese  
(VIDEO DI 120 MINUTI)**

- Alimentazione, nutrizione, dietetica e Dispendio Energetico.
- Come si ingrassa e come si dimagrisce:
  - Perdita di peso
  - Perdita di grasso
- Il ruolo dei nutrienti sulla regolazione ormonale ed il dimagrimento.
- Regolazione del peso corporeo a breve tempo e lungo tempo:
  - Modello del Set Point e gli effetti di una dieta ipocalorica
- Le cause che “bloccano” il metabolismo: l’adattamento metabolico
- La Flessibilità metabolica e strategie pratiche per sbloccare il metabolismo:
  - Cos’è la flessibilità metabolica e come si valuta
  - Carboidrati, proteine, lipidi: il loro ruolo nell’adattamento metabolico e blocco del peso
  - Reffeed glucidico - Ciclizzazione dei carboidrati: vantaggi, cosa fare e cosa non fare
  - Pasti liberi: quanti farne e cosa non fare
  - Break della dieta

- Timing dei nutrienti per dimagrire e meal timing
- Esempio di Pianificazione della strategia scelta
- Valutazione del paziente al termine della strategia di “sblocco” e mantenimento

### **3. ALLENAMENTO E ALIMENTAZIONE PER L'AUMENTO DI MASSA MUSCOLARE - Dott. Nicola Frisoni**

#### **(VIDEO DI 300 MINUTI)**

- I parametri da considerare per l'impostazione di una dieta ipercalorica
- L'allenamento: la chiave di volta per il successo
- Il concetto di flessibilità metabolica
- Gli approcci ipercalorici e le varie strategie
- Mini-cut: cosa sono e quando utilizzarli con intelligenza
- Esempi di programmazione allenante e alimentare in ipercalorica

### **4. ALLENAMENTO E ALIMENTAZIONE PER LA DEFINIZIONE MUSCOLARE - Dott. Francesco Crisci**

#### **(VIDEO DI 240 MINUTI)**

- I principali metodi per il miglioramento della forza massima:
  - Tipi di Forza
  - Aspetti metodologici generali
  - Metodi tradizionali di allenamento
- Metodo dei carichi ripetuti
- Metodo dei carichi massimali
- Metodo del 5x5
- Metodo piramidale
  - Metodi integrativi di allenamento
  - Metodo dei carichi dinamici
  - Metodo a Contrasto
- La fase di cutting secondo me:
  1. Storia: evoluzione nel tempo del body building
    - L'evoluzione del bodybuilding nel tempo: da sandow a big rany
    - Allenamento e nutrizione prima e dopo la diffusione del doping
  2. Il bodybuilding moderno
    - Aesthetics: filosofia e canoni
    - Le categorie “estetiche”
  3. La mia storia sportiva e professionale
  4. La scienza del dimagrimento

- Vie metaboliche: glicolisi, ciclo di krebs e beta ossidazione
- Regolazione dell'attività della pdh e della cpt
- Contributo relativo alle fonti energetiche durante l'attività fisica
- Controllo ormonale della lipolisi
- Differenze legate al sesso e all'età
- 5. Strategie nutrizionali e di allenamento
  - Setting proteico, lipidico e glucidico
  - Introito idro-salino
  - Timing e numero di pasti
  - Parametri allenanti: volume, intensità, densità
  - Concetto di rpe/buffer
  - Esempi di allenamento in cut
- 6. Qualche esempio pratico di ricomposizione corporea

## **5. ALLENAMENTO E ALIMENTAZIONE PER LA DEFINIZIONE MUSCOLARE - Dott. Francesco Crisci (SLIDE DA 300 MINUTI)**

**Durata del corso:** 30 ore di cui 22 ore (tempo di consultazione), a cui vengono aggiunte 8 ore (tempo di approfondimento) per il tempo medio che l'utente impiega a trasformare le nozioni acquisite in reale aggiornamento, attraverso momenti di approfondimento anche attraverso la lettura/visione/studio dei materiali.

Test ECM da completare entro e non oltre il 31/12/26.

### **INFORMAZIONI GENERALI/UTILI**

#### **Provider ECM**

MICOM srl

Provider id 758

Via Risorgimento, 84-20017 Rho (MI)

Tel 02 895 18 895 Fax 02 895 18 954

#### **Segreteria organizzativa**

S.I.F.A (Società Italiana Formazione in Alimentazione)

Via Cesare Cantù, 3

20123 Milano

Tel 345 140 8288

Mail segreteria organizzativa: [info@sifaformazione.it](mailto:info@sifaformazione.it)

#### **ECM (Educazione Continua in Medicina)**

L'evento "**Dieta chetogenica, sblocco metabolico e ricomposizione corporea**" è inserito nella lista degli eventi definitivi ECM del programma formativo 2026 del Provider MICOM (cod. ID 758).

Per l'ottenimento dei crediti formativi i partecipanti dovranno:

- essere specializzati esclusivamente nelle discipline indicate sul programma;
- iscriversi al corso registrando il proprio account sul sito dedicato all'evento <https://scienzadellalimentazione.com>;
- fruire del materiale didattico dell'attività formativa;
- superare il questionario di verifica di apprendimento e compilare la scheda di valutazione della qualità **entro la data di fine del corso (massimo 5 tentativi)**.

Codice evento: 758-469716

Categoria accreditata: tutte le professioni

Discipline principali: tutte le discipline

Numero massimo di partecipanti: 500

Obiettivo formativo: Sicurezza e igiene alimentari, nutrizione e/o patologie correlate; (Area formativa tecnico-professionale)

Ore formative: 30

Crediti assegnati: 30

Quota di iscrizione: 174€ + IVA

#### TABELLA FACULTY

NOME COGNOME	PROFESSIONE	DISCIPLINA	ENTE DI APPARTENENZA/ LIBERA PROFESSIONE	DESCRIZIONE ATTIVITA'PROFESSION ALE /FORMATIVA
Francesco Crisci	Biologo nutrizionista e personal trainer	Nutrizione sportiva e clinica	Libero professionista	Consulenze nutrizionali e preparazione atletica per sportivi e bodybuilder; docente e relatore in corsi ECM e congressi scientifici su nutrizione e fitness; atleta professionista ICN PRO con oltre 20 anni di esperienza nel settore.

Nicola Frisoni	Biologo nutrizionista e personal trainer	Nutrizione sportiva e clinica	Libero professionista	Consulenze nutrizionali e preparazione atletica per sportivi e pazienti; docente e formatore in corsi di nutrizione, bodybuilding naturale e ricomposizione corporea.
Valentina Tranchese	Dietista	Nutrizione clinica e DCA	Libera professionista	Attività ambulatoriale di educazione alimentare e nutrizione clinica; docente e relatrice in corsi ECM e congressi su disturbi del comportamento alimentare, obesità, nutrizione plant-based e metabolismo.
Sara Valente	Biologa Nutrizionista	Nutrizione clinica e femminile	Libera professionista	Consulenze nutrizionali specialistiche e docenze su nutrizione, dieta chetogenica, endometriosi e PCOS.