



CONSORZIO  
UNIVERSITARIO  
HUMANITAS

**Corso di Alta Formazione con 45 ECM**

FAD Asincrona

# **Cronomorfodieta**

Direttore

**Dott. Massimo Spattini**

**Certificazioni  
Dieta COM**

## DIRETTORE

**Dott. Massimo Spattini**, Medico Chirurgo Specialista in Scienza dell'Alimentazione e della Dietetica. Specialista in Medicina dello Sport. Fondatore del metodo dietologico "CronOrMorfoDieta"

## PRESENTAZIONE

Il Consorzio Universitario Humanitas con l'Istituto Universalus organizza il corso di Alta Formazione con crediti ECM in "Cronomorfodieta".

La Cronormorfodieta è un approccio integrato che tiene conto della cronobiologia degli ormoni e della morfologia. Non siamo tutti uguali e, già nel 400 A.C., Ippocrate aveva osservato che trovare la giusta alimentazione e tipologia di esercizio fisico per ognuno era la strada per raggiungere la salute. Egli aveva inoltre notato come determinate morfologie, ovvero determinate forme del corpo, fossero legate a specifiche espressioni caratteriali. Tutto questo, ora si sa, è legato alla genetica che indirizza il nostro sviluppo secondo le nostre predisposizioni. Oggi, tuttavia, si ha la certezza che anche l'epigenetica (cioè l'influenza dell'ambiente esterno) gioca un ruolo fondamentale nel permettere o impedire il manifestarsi di determinate predisposizioni: "Nasciamo come siamo, diventiamo come mangiamo, come ci muoviamo, come pensiamo!". Già la medicina suddivide l'obesità in due tipologie: androide prevalente nella parte superiore e ginoide prevalente nella parte inferiore e la medicina funzionale collega questi dimorfismi alla predisposizione nei confronti di determinate patologie. È un dato di fatto all'evidenza comune che le persone accumulano grasso in maniera diversa. Alcuni individui accumulano grasso soprattutto nella parte superiore del corpo e nell'addome (conformazione a mela), altri in modo particolare nella parte inferiore (conformazione a pera), altri ancora in maniera omogenea sia sopra che sotto (conformazione a peperone).

Determinate morfologie, ovvero determinate forme del corpo, sono legate a prevalenze metaboliche ormonali: il sovrappeso di tipo androide ad un dismetabolismo dei glucidi ed ipercorticosurrenalismo in individui con livelli più elevati di androgeni e predispone alla sindrome metabolica; il sovrappeso ginoide associato ad iperestrogenismo ed ipotiroidismo con sovraccarico tossico a livello epatico predisponendo a problematiche gastrointestinali e malattie autoimmuni.

Gli ormoni influenzano la distribuzione del grasso così come le scelte alimentari e gli alimenti, a loro volta, condizionano le secrezioni ormonali; tutto questo in un circuito integrato. Tuttavia occorre tener presente che la secrezione degli ormoni varia nel corso della giornata, ne deriva pertanto che anche l'assunzione di determinati alimenti in momenti diversi della giornata, abbia un effetto diverso sull'accumulo del grasso. La Cronormorfodieta tiene conto della morfologia dell'individuo (a mela, a pera o a peperone) che corrisponde a specifiche prevalenze ormonali, la cui influenza sulla distribuzione del grasso può essere controllata e modificata, in parte, dalla scelta sia qualitativa che cronologica degli alimenti, favorendo, di conseguenza l'equilibrio ormonale nell'ottica di un maggior benessere e miglior composizione corporea.

## OBIETTIVI

Il Corso di alta formazione CRONORMORFODIETA, che vede tra i suoi docenti il Dott. Massimo Spattini, fondatore della Cronormorfodieta, ha come obiettivo quello di approfondire i meccanismi con cui gli ormoni influenzano la distribuzione del tessuto adiposo e determinano un a specifica morfologia, così come le scelte alimentari e i momenti di assunzione di determinati alimenti nell'arco della giornata, a loro volta, condizionano le secrezioni ormonali. Tutti questi aspetti sono alla base della Cronormorfodieta e della sua capacità di riequilibrare l'assetto ormonale e migliorare la composizione corporea. Saranno presentati casi clinici ed effettuate esercitazioni pratiche per la costruzione di Diete per le diverse morfologie.

Al termine del Corso gli allievi saranno in grado di:

- conoscere le basi dell'endocrinologia e i principi teorici e biochimici della Cronomorfodieta;
- limitatamente a quanto consentito dalla propria professione, utilizzare la Cronormorfodieta come metodo di supporto per migliorare la composizione corporea e gli squilibri ormonali;
- dare indicazioni di metodologie di allenamento personalizzate;
- dare indicazioni sulle metodologie di gestione dello stress a seconda del biotipo costituzionale;
- essere in grado di mettere a punto una Cronormorfodieta.

## DESTINATARI

Medici chirurghi, Farmacisti, Biologi, Chimici, Fisici, Dietisti, Ostetrici, Odontoiatri, Infermieri, Fisioterapisti, Osteopati, Laureati in Scienze Motorie, Chiropratici, Diplomatisti ISEF, Estetisti diplomati oppure requisito fondamentale diploma di Scuola Secondaria quinquennale e aver frequentato un corso di almeno 30 ore con attestato di frequenza sui temi scientifici dell'alimentazione, del benessere e della cura del corpo.

## PROFESSIONI ECM ACCREDITATE

Medico Chirurgo - Odontoiatra - Farmacista - Chimico - Biologo - Fisico - Dietista - Fisioterapista - Infermiere - Infermiere pediatrico - Ostetrica/o

## DISCIPLINE ECM ACCREDITATE

Tutte le discipline per le professioni indicate

## TIPOLOGIA FORMATIVA

corsi/videocorsi online su apposite piattaforme di learning management system (lms) - e-learning

## PERIODO DI SVOLGIMENTO

27/05/2024 - 10/12/2024

## PROGRAMMA

- Endocrinologia
- I Morfotipi della Cronormorfodieta e relativi approcci nutrizionali per il dimagrimento, la salute e la performance
- Casi Clinici
- Ritmi circadiani e Cronobiologia
- Biotipi Costituzionali in Medicina
- Fisiologia del Tessuto Adiposo
- Dietetica di base
- I Morfotipi e relativi approcci psicocomportamentali
- I Morfotipi e relativi Aspetti Motori
- Diagnostica Strumentale
- Esempi pratici di impostazioni di Cronormorfodieta con software

## DOCENTI

**Dott. Marco Tullio Cau**, *Laureato in Psicologia, Scienze della Comunicazione e Sociologia. Master in Psicologia dello Sport Nutrizione Clinica, Psicologia del comportamento alimentare, Sessuologia. EFS/ESSM Certified Psycho Sexologist Istanbul. Master in "Metodologie Anti-Aging e Anti-Stress" dell'Università degli Studi "Sapienza" di Roma*

**Dott. Paolo Conforti**, *Medico Chirurgo, Specialista in Medicina Dello Sport*

**Dott. Fabrizio D'Agostino**, *Biologo nutrizionista e cinesiologo*

**Dott. Paolo Evangelista**, *Docente di Fitness alla Scuola Universitaria Interfacoltà di Scienze Motorie (SUISM ex ISEF) di Torino, Esperto in Psicologia dello Sport e della performance umana*

**Dott.ssa Anna Merusi**, *Biologa Nutrizionista, Biotecnologa*

**Dott. Massimo Spattini**, *Medico Chirurgo Specialista in Scienza dell'Alimentazione e della Dietetica, Specialista in Medicina dello Sport.*

## DURATA E STRUTTURA

- 24 ore: videolezioni registrate
- 6 ore altre metodologie (materiali approfondimento)

## MODALITÀ DI SVOLGIMENTO

L'attività didattica sarà erogata in modalità FAD (Formazione A Distanza) con il supporto di un tutor e su materiali disponibili sulla piattaforma eLearning: videolezioni asincrone, slide, materiali di approfondimento.

Al termine del corso sarà effettuato un test di verifica a risposta multipla per l'ottenimento dei crediti ECM e l'attestato di partecipazione.

### Note sul test di verifica:

- 135 domande a risposta multipla – 3 risposte errate e una corretta
- 75% risposte corrette per superamento (obbligatorio per l'ottenimento dei crediti ecm)
- 5 tentativi da svolgere entro la data di fine del corso

## RICONOSCIMENTI

- Attestato di partecipazione rilasciato dal Consorzio
- 45 Crediti ECM (in fase di accreditamento)

## CERTIFICAZIONI DIETA COM

Oltre all'Attestato di frequenza rilasciato dal Consorzio Universitario Humanitas, verrà rilasciata una Certificazione:

- **"Dieta COM Practitioner"** per le seguenti categorie: Medico Chirurgo, Farmacista, Biologo, Dietista, Naturopata.
- **"Dieta COM Advisor"** per tutte le altre categorie.

## COSTO

390,00 Euro

## MODALITÀ DI PAGAMENTO

Bonifico bancario intestato a Consorzio Universitario Humanitas – Intesa San Paolo

Codice IBAN:

IT34 N030 6905 2381 0000 0002 173

(Causale: nome, cognome, titolo del corso).

## MODALITÀ DI ISCRIZIONE

Seguire la procedura guidata cliccando sul pulsante "iscriviti ora" della pagina web del corso, disponibile sul sito [www.consorziohumanitas.com](http://www.consorziohumanitas.com)

N.B. una volta elaborata la sua richiesta di iscrizione riceverà una email con la procedura per accedere alla piattaforma di e-learning dalla quale potrà seguire il corso da Lei acquistato.

**Sempre aperte fino al 10 Novembre 2024**