

## SYLLABUS

### Nutrizione Funzionale, Longevità e Culinary Wellness

#### 1. INFORMAZIONI GENERALI

|                       |                                                      |
|-----------------------|------------------------------------------------------|
| <b>Insegnamento</b>   | Nutrizione Funzionale, Longevità e Culinary Wellness |
| <b>SSD</b>            | BIOS-06/A (GSD 05/BIOS-06 - Fisiologia)              |
| <b>Master</b>         | Wellness Management / Healthness Management          |
| <b>Durata Lezioni</b> | 16 ore                                               |

#### 2. DESCRIZIONE DEL MODULO

##### Abstract

Questo modulo fornisce i fondamenti biochimici, fisiologici e organizzati nel campo della nutrizione e dell'integrazione applicati al mondo Wellness e Healthness.

Nella prima parte, di stampo medico-scientifico, il corso esplora il ruolo dei nutrienti nella salute metabolica nella composizione corporea e della massa muscolare. Particolare rilievo verrà dato alla presentazione dei piani nutrizionali (schemi e diete) e di integrazione più attuali e scientificamente accreditati, approfondendo anche l'utilizzo dei dati in nutrizione (tramite app, wearable e dispositivi impiantabili per il monitoraggio di glicemia, lattato e chetoni).

Nella seconda parte, di taglio più operativo e manageriale, i partecipanti apprenderanno i cardini gestionali e organizzativi del Culinary Wellness approfondendo le tecniche di cucina che preservano il valore nutrizionale e le logiche di ingegnerizzazione dei menu: dalla filiera di fornitura alla mise en place, fino alla gestione del valore di una cucina nei segmenti wellness e Healthness. Infine, attraverso un workshop pratico, i futuri manager acquisiranno gli strumenti per organizzare gli spazi e le brigate di cucina, così da massimizzare e rendere profittevole un'offerta F&B che sia al contempo scientificamente fondata e integrata all'interno di strutture ricettive moderne e di alto livello.

##### Obiettivi formativi

Al termine del corso, i partecipanti saranno in grado di:

- Progettare strategie di nutrizione, idratazione e supplementazione mirate all'ottimizzazione della composizione corporea, della salute e del benessere.
- Applicare i principi del "Food as Medicine" e le tecniche di cottura conservative per mantenere l'integrità biologica degli alimenti senza sacrificare gusto e esperienza dell'utente.
- Progettare e strutturare menù funzionali orientati a specifici obiettivi di benessere (gestione dello stress, ottimizzazione del sonno, recupero energetico, incremento della massa muscolare, ricomposizione corporea) adatti ai moderni standard dell'ospitalità
- Supervisionare lo sviluppo di un concept di Culinary Wellness, analizzandone la fattibilità operativa, il pricing, il posizionamento strategico e la profittabilità aziendale.

### 3. PROGRAMMA SOTTOMODULI

| Sottomodulo                                                                | Descrizione                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Docente           |
|----------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|
| <b>Fisiologia della Nutrizione e Controllo del Peso</b>                    | Introduce i concetti di bilancio energetico, densità nutrizionale e impatto del cibo sulla salute metabolica. Approfondisce la fisiopatologia del tessuto adiposo e muscolare e la regolazione neuroendocrina di fame e sazietà (insulina, leptina, grelina, GLP-1). Introduce i principi della Precision Nutrition e la conoscenza dei differenti piani nutrizionali, delle loro caratteristiche e indicazioni, integrando composizione corporea, biomarcatori e flessibilità metabolica per un controllo del peso personalizzato e sostenibile, con particolare attenzione alla preservazione della massa muscolare. | Claudia Venturini |
| <b>Integrazione, Performance e Wearable</b>                                | Approfondisce i principi della nutrizione e integrazione evidence-based applicate alla performance, con focus su fabbisogni energetici, proteici e micronutrizionali, nutrient timing, idratazione, recupero e preservazione della massa muscolare. Introduce l'utilizzo di wearable, medical device e biomarcatori per il monitoraggio di composizione corporea, risposta metabolica, recupero e performance, secondo un approccio di Precision Nutrition data-driven.                                                                                                                                                | Claudia Venturini |
| <b>Culinary Wellness: "Food as Medicine" e Modelli di Business F&amp;B</b> | Traduce la scienza nutrizionale in cucina d'eccellenza. Analizza l'approvvigionamento di materie prime funzionali e le tecniche di cottura conservative. Esplora come integrare l'offerta <i>Culinary Wellness</i> nei modelli operativi e finanziari delle strutture luxury (hotel, resort, club), gestendo il posizionamento strategico, il food cost, il pricing e la sinergia tra sala e cucina.                                                                                                                                                                                                                   | Filippo Tawil     |
| <b>Applied Workshop: Progettazione di un Concept Gastronomico</b>          | Sessione pratica orientata all'applicazione dei framework scientifici e di business appresi. I partecipanti progetteranno un concept gastronomico reale orientato alla performance o alla longevità, definendo l'ingegnerizzazione di un menù funzionale (per la gestione dello stress, del sonno o del recupero energetico, dell'incremento della massa muscolare o della ricomposizione corporea), la fattibilità operativa e la sostenibilità economica.                                                                                                                                                            | Filippo Tawil     |

## 4. CORPO DOCENTE

### Dr.ssa Claudia Venturini

*Medico Chirurgo, Specialista in Scienza dell'Alimentazione, Nutrizione Clinica e Dietologia*

- Ricercatrice e Dirigente Medico per oltre vent' anni presso l' IRCCS INRCA - Italian National Research Center on Aging, è Dottore di Ricerca in Obesità e Patologie Correlate e autrice di numerose pubblicazioni scientifiche internazionali. Ha perfezionato la propria formazione presso Mayo Clinic, Memorial Sloan Kettering Cancer Center, Université de la Méditerranée e Université Côte d'Azur – Sophia Antipolis. È docente in corsi e Master universitari, relatrice a congressi nazionali e internazionali e LLL Teacher ESPEN. Attualmente è Head of Medical Nutrition & Scientific Board Member di The Longevity Suite.
- Medico di consolidato spessore accademico e clinico, la Dr.ssa Venturini ha dedicato la propria carriera allo studio del metabolismo umano e della nutrizione clinica e preventiva, con particolare attenzione alle patologie metaboliche correlate all' invecchiamento. La sua esperienza su migliaia di pazienti spazia dall'obesità e chetosi nutrizionale alla ricomposizione corporea, performance e longevità. La sua profonda conoscenza della biochimica alimentare e della nutrizione clinica, unita a un approccio pionieristico di Precision Nutrition data-driven basato su biomarcatori, medical device e wearable, le consente di offrire una visione rigorosa e misurabile, fornendo agli studenti strumenti scientifici oggettivi per comprendere l'impatto della nutrizione su salute metabolica e composizione corporea, con il muscolo al centro della longevità.

### Filippo Tawil

*Wellness Chef Consultant e Co-Founder di ALMA Culinary Wellness Solutions*

- Docente presso ALMA - La Scuola Internazionale di Cucina Italiana nel corso "Health & Performance" e punto di riferimento globale per la gastronomia orientata alla longevità.
- Consulente culinario internazionale con oltre 15 anni di esperienza nello sviluppo di concept gastronomici d'avanguardia per l'ospitalità e la clinica di lusso. Ha ideato programmi nutrizionali avanzati focalizzati su detox, gestione del peso e ottimizzazione del sonno per la prestigiosa Clinique La Prairie in Svizzera e sviluppato esperienze di culinary wellness per destinazioni iconiche come Layan Life by Anantara a Phuket, l'Ayurvedic Resort King's Mansion a Goa e lo Shangri-La Hotel a Nuova Delhi. Ha inoltre formato brigate di cucina all'interno di resort del gruppo Aman, contribuendo a ridefinire lo standard della ristorazione di benessere nel segmento luxury. Il suo approccio pionieristico integra la massima precisione nutrizionale e la ricerca scientifica contemporanea con la sensibilità dell'alta cucina, trasformando l'alimentazione in una leva strategica per la performance fisica, l'energia e la longevità.

*I contenuti del presente syllabus (inclusi sottomoduli, materie, docenti) hanno valore puramente indicativo e possono essere soggetti a modifiche o variazioni in qualsiasi momento ad esclusiva discrezione della Direzione, in base a esigenze didattiche o organizzative.*