

Corso di Alta Formazione con  
**45 ECM**

**30/05/2025 - 15/12/2025**  
Corso di Alta Formazione  
**FAD asincrona**

# CRONOMORFODIETA

PROVIDER CONSORZIO UNIVERSITARIO HUMANITAS  
ID 5971



## DIRETTORE

**Dott. Massimo Spattini**, Medico Chirurgo, Specialista in Scienza dell’Alimentazione e della Dietetica Specialista in Medicina dello Sport, Vicepresidente ILSA (International Longevity Science Association) – Ideatore della Cronormorfodieta

## PRESENTAZIONE

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 ipercorticosteronismo 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 CRONOMORFODIETA, 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 una 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 Cronormorfodieta;
- 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.

## DOCENTE

### Dott. Massimo Spattini

Medico Chirurgo

Specialista in Scienza dell’Alimentazione e della Dietetica.

Specialista in Medicina dello Sport.

Fondatore del metodo dietologico “CronOrMorfoDieta”

Ha conseguito la Certificazione A4M (The American Academy of Anti-Aging & Regenerative Medicine), la Certificazione AFMCP (Applying Functional Medicine in Clinical Practice) - The Institute for Functional Medicine (IFM – USA) e la Certificazione “Peptides 1 & 2” A4M (The American Academy of Anti-Aging & Regenerative Medicine) – MMI (Metabolic Medical Institute).

Ha conseguito il Master in “Metodologie Anti-Aging e Anti-Stress” dell’Università degli Studi “Sapienza” di Roma

### 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. Fabrizio D’Agostino

Biologo nutrizionista e cinesiologo

Master in Dietetica e Medicina dello Sport

Ideatore del software nutrizionale Sifadieta

Docente Master ADA, Università Bicocca di Milano

Presidente della SIFA (Società Italiana Fitness e Alimentazione)

### **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

Docente nel corso di perfezionamento in Psicologia dello Sport organizzato dal Centro di Psicologia dello Sport di Torino – ISEF

È stato testimonial di varie aziende : PARMALAT, ALFA ROMEO, REEBOK, FREDDY, FILA.

Presenter e conferenziere internazionale ha presentato le sue conferenze in oltre 20 nazioni .

Insegnante di fitness e Dansyng® nella trasmissione televisiva AMICI DI MARIA DE FILIPPI 3° e 13° edizione

### **Dott. Paolo Conforti**

Medico Chirurgo

Specialista in Medicina Dello Sport

Docente AFFWA – Associazione Fitness Wellness Antiaging

Docente SIFA - Società Italiana Fitness e Alimentazione

Ha conseguito il diploma in Medicina Anti-Aging & Rigenerativa - AMIA

Ha conseguito il diploma in MCI (Master Coach Italia)

### **Dott.ssa Anna Merusi**

Biologa Nutrizionista

Biotechnologa

Ha conseguito la certificazione al corso “Lifestyle Medicine & Functional Medicine” – AFFWA

Ha conseguito il diploma in Medicina Anti-Aging & Rigenerativa - AMIA

Ha conseguito la certificazione alla “Scuola di Alta Formazione in Epigenetica, Biofisica e Nutrizione” - U.P.A.I.N.u.C.

Ha conseguito la certificazione in “AMFPC - Approccio Metabolico Funzionale in pratica clinica” - AFFWA

Ha conseguito la certificazione in DietaCOM® Advisor e Dimagrimento Localizzato - AFFWA

Ha conseguito la certificazione in “Anti-Aging Advisor” - AFFWA

### **PROFESSIONI ECM ACCREDITATE**

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

### **DISCIPLINE ECM ACCREDITATE**

Tutte le discipline Associate alle professioni

### **DESTINATARI**

Medici chirurghi, Farmacisti, Biologi, Chimici, Fisici, Dietisti, Ostetrici, Odontoiatri, Infermieri, Fisioterapisti, Osteopati, Laureati in Scienze Motorie, Chiropratici, Diplomatici ISEF, Estetisti diplomatici 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.

### **PERIODO DI SVOLGIMENTO**

30/05/2025 - 15/12/2025 FAD asincrona

### **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

### **DURATA E STRUTTURA**

24 ore: videolezioni registrate

6 ore altre metodologie (materiali approfondimento)

### **MODALITÀ DI SVOLGIMENTO**

L'attività didattica sarà svolta SU PIATTAFORMA MULTIMEDIALE – FAD ASINCRONA.

Ogni modulo ha un tempo minimo di fruizione obbligatorio per accedere al successivo.

Una volta terminata la fruizione di tutti i moduli sarà possibile effettuare il questionario di qualità percepita e il test di verifica a risposta multipla obbligatori 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

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)

**Chiusura iscrizioni: 16 Novembre 2025**

*NB: Alcuni giorni prima dell'inizio del corso riceverà una email con la procedura per accedere alla piattaforma di e-learning dalla quale potrà seguire il corso da Lei acquistato.*