

**PROGRAMMA**



# **LA RIVOLUZIONE DEL METABOLISMO** II EDIZIONE

**INTELLIGENZA METABOLICA**

---

**Bolzano, 18 aprile 2026**

**Presso NOI TECHPARK Via Volta, 13/A Bolzano**

**Toplife**  
di Dr. Cristina Tomasi

[WWW.CRISTINATOMASI.COM](http://WWW.CRISTINATOMASI.COM) | [WWW.TOPLIFEPROJECT.COM](http://WWW.TOPLIFEPROJECT.COM)

# PROGRAMMA

Per tutti gli interventi in lingua inglese è previsto il servizio di traduzione simultanea

**9.00 – 9.15**

## IL MIO BENVENUTO

**9.15 – 10.00 Prof. Benjamin Bikman, Stati Uniti**

**Come la resistenza insulinica interagisce con la salute metabolica**

Le connessioni nascoste tra metabolismo del glucosio, infiammazione e invecchiamento.

**10.00 – 10.45 Dr. Cristina Tomasi, Italia**

**Come invertire la resistenza insulinica attraverso alimentazione, movimento, luce e sonno**

Integrare nutrizione, ritmo circadiano e stile di vita per ritrovare la flessibilità metabolica.

**10.45 – 11.30 Dr. Stefania Cazzavillan, Italia**

**Dieta chetogenica: sbloccare l'intelligenza metabolica del corpo**

Dalla flessibilità del carburante cellulare all'equilibrio ormonale — come la chetosi ripristina il disegno naturale del corpo.

**11.30 – 12.15 Dr. Georgia Ede, Stati Uniti**

**Cambia la tua alimentazione, cambia la tua mente: cosa può fare la terapia chetogenica per la salute mentale**

Scopri come gli interventi metabolici possono potenziare l'energia del cervello e rimodellare la chimica cerebrale, l'umore e le funzioni cognitive.

**12.15 – 13.00 Prof. Paul Reynolds, Stati Uniti**

**Dalla glicemia alla glicazione: la vera intelligenza del metabolismo**

Come lo zucchero modella in silenzio invecchiamento, infiammazione e longevità cellulare.

# PROGRAMMA

Per tutti gli interventi in lingua inglese è previsto il servizio di traduzione simultanea

**13.00 – 14.30**

## **PRANZO INSIEME**

a cura di Trentino Catering con specialità loco regionali  
Un momento di incontro, scambio, condivisione

**14.30 – 15.00** Dr. Max Damioli, Italia

**Respira per risvegliarti: il legame nascosto tra ossigeno, energia e intelligenza metabolica**

Come il respiro consapevole trasforma energia cellulare, presenza e vitalità.

**15.00 – 15.45** Dr. Fabrizio Golonia, Italia

**Peptidi metabolici: dai GLP-1 agonisti alla nuova era della terapia endocrina**

Come i peptidi di nuova generazione stanno trasformando la cura dell'obesità, dell'insulino-resistenza e della salute metabolica.

**15.45 – 16.30** Oliver Ruatti, Cand. Med, Italia

**I peptidi in endocrinologia: un ponte tra ormoni, rigenerazione e riparazione metabolica**

Come la terapia peptidica ripristina la comunicazione tra ormoni, cellule e metabolismo.

**16.30 – 17.15** Dr. Helmuth Ruatti, Italia

**L'intelligenza metabolica del digiuno: dalla riparazione cellulare al rinnovamento sistemico**

Come il digiuno umido e secco attivano autofagia, adattamento mitocondriale e resilienza metabolica.

# PROGRAMMA

Per tutti gli interventi in lingua inglese è previsto il servizio di traduzione simultanea

## **17.15 – 18.00 Prof. Clemens Von Schacky, Germania**

### **Omega-3 Intelligence: Il potere degli acidi grassi nella salute metabolica**

Scoprire perché misurare l'Omega-3 Index è la chiave per prevenire infiammazione, invecchiamento e disfunzioni metaboliche.

## **18.00 – 18.45 Ing. Angelo Rossiello, Italia**

### **La luce come medicina: luce naturale a spettro completo ed in particolare fotobiomodulazione rossa e vicino infrarossa per la salute metabolica**

Come determinate lunghezze d'onda ripristinano la funzione mitocondriale, l'equilibrio energetico e l'intelligenza metabolica.

L'ordine degli interventi potrebbe subire dei cambiamenti.



# RELATORI

## **BENJAMIN BIKMAN**

Benjamin Bikman è un ricercatore e docente universitario statunitense, specializzato in bioenergetica e fisiologia cellulare. Ha conseguito il Ph.D. in Bioenergetics e ha proseguito la sua formazione come post-doc alla Duke-National University of Singapore. Attualmente lavora presso la Brigham Young University e si dedica allo studio dei meccanismi molecolari dell'insulina, del metabolismo dei nutrienti e dei disturbi metabolici quali obesità, diabete e demenza.

*Benjamin Bikman is a U.S.-based researcher and university professor specializing in bioenergetics and cell physiology. He earned his Ph.D. in Bioenergetics and completed postdoctoral work at Duke-National University of Singapore. He is currently at Brigham Young University and focuses his research on the molecular mechanisms of insulin resistance, nutrient metabolism and metabolic disorders such as obesity, diabetes and dementia.*

## **STEFANIA CAZZAVILLAN**

Stefania Cazzavillan è biologa molecolare e nutrizionista con oltre 25 anni di esperienza nel settore della micoterapia e della nutrizione integrata. È docente, autrice di corsi e libri e lavora nella prevenzione e nel supporto dell'organismo attraverso funghi medicinali e approcci nutrizionali funzionali.

*Stefania Cazzavillan is a molecular biologist and nutritionist with over 25 years of experience in medicinal mushroom therapy (mycotherapy) and integrated nutrition. She is a lecturer, author of books and courses, and works in prevention and body support using medicinal fungi and functional nutritional approaches.*

## **MAX DAMIOLI**

Max Damioli è performance coach con formazione in psicologia e oltre vent'anni di esperienza nel campo del coaching, del respiro e della crescita personale. Si occupa di potenziamento delle prestazioni, consapevolezza e gestione delle emozioni in ambito professionale e sportivo.

*Max Damioli is a performance coach with a background in psychology and over twenty years of experience in coaching, breathwork, and personal development. He focuses on performance enhancement, awareness, and emotional management in professional and athletic contexts.*

## **GEORGIA EDE**

Georgia Ede è psichiatra nutrizionale e metabolica statunitense, formatasi ad Harvard e con oltre 25 anni di esperienza clinica. Ha lavorato presso Harvard University Health Services e Smith College, dove ha introdotto consulti nutrizionali come alternativa o complemento alla terapia farmacologica. La sua attività si concentra sul rapporto tra alimentazione, metabolismo cerebrale e salute mentale.

# RELATORI

*Georgia Ede, MD, is a U.S.-based nutritional and metabolic psychiatrist, Harvard-trained, with over 25 years of clinical experience. She worked at Harvard University Health Services and Smith College, where she pioneered nutrition-based consultations as an alternative or complement to medication. Her work focuses on the connection between diet, brain metabolism and mental health.*

## **FABRIZIO GOLONIA**

Fabrizio Golonia è medico chirurgo, specialista in Endocrinologia e Medicina Interna. Dopo la laurea in Medicina e Chirurgia presso l'Università degli Studi di Pavia e la specializzazione in Endocrinologia Sperimentale presso l'Università degli Studi di Milano, ha lavorato come dirigente medico presso l'Ospedale di Circolo di Varese nell'ambito delle patologie endocrino-metaboliche. Dal 2014 si dedica principalmente alla Medicina Funzionale, Integrata e Rigenerativa e all'ossigeno-ozono terapia. È docente dell'Associazione Italiana di Medicina Funzionale (AIMF Health) e dell'Associazione Italiana Medicina Anti-Aging (AMIA).

*Fabrizio Golonia, MD, is a surgeon specialized in Endocrinology and Internal Medicine. He graduated from the University of Pavia, specialized in Experimental Endocrinology at the University of Milan, and worked as a staff physician in the metabolic endocrine unit at Varese's Ospedale di Circolo. Since 2014 he has focused on Functional, Integrative and Regenerative Medicine, and oxygen-ozone therapy. He is lecturer for the Italian Association of Functional Medicine (AIMF Health) and the Italian Anti-Aging Medicine Association (AMIA).*

## **PAUL REYNOLDS**

Paul R. Reynolds è docente universitario statunitense con Ph.D. in Biologia Molecolare e dello Sviluppo e con incarico presso la Brigham Young University. La sua attività di ricerca include infiammazione, glicazione e metabolismo.

*Paul R. Reynolds, PhD, is a professor at Brigham Young University (BYU) in the Department of Physiology and Developmental Biology, with a Ph.D. in Molecular and Developmental Biology. His research focuses on inflammation, glycation, and metabolic biology.*

## **ANGELO ROSSIELLO**

Angelo Rossiello, è ingegnere, imprenditore e divulgatore scientifico. Co-autore di diversi libri dedicati alla salute, tra cui l'ultimo "La Rivoluzione della Luce", scritto con la Dr. Cristina Tomasi. È considerato uno dei pionieri del biohacking in Italia ed esperto di fotobiologia applicata al benessere.

*Angelo Rossiello, is an Italian engineer, entrepreneur, and science communicator. He is the co-author of several books on health and wellness, including the recent "La Rivoluzione della Luce", written with Dr. Cristina Tomasi. Recognized as one of the pioneers of biohacking in Italy, he is an expert in applied photobiology and light-based health optimization.*

# RELATORI

## HELMUTH RUATTI

Helmuth Ruatti è medico specialista in Anestesia e Rianimazione e direttore sanitario della CityClinic a Bolzano. Tutti gli aspetti della luce per la salute rappresentano il suo principale ambito di ricerca e interesse clinico.

*Helmuth Ruatti, MD, is a specialist in Anesthesiology and Intensive Care and serves as Medical Director at CityClinic Bolzano. All aspects of light and its impact on human health are his main clinical and research focus.*

## CRISTINA TOMASI

Cristina Tomasi è medico specialista in Medicina Interna e Angiologia, con master in osteoporosi e disturbi del metabolismo osseo e in medicina ortomolecolare. Ha iniziato la sua carriera ospedaliera per poi avviare la libera professione, focalizzandosi sull'alimentazione evolutiva e su nuovi approcci metabolici al benessere. Oggi sui social raccoglie un pubblico di più di un milione di persone.

*Cristina Tomasi is a physician specializing in Internal Medicine and Angiology, with additional master's degrees in osteoporosis, bone metabolism disorders, and orthomolecular medicine. She began her career in hospital practice before moving into private practice, focusing on evolutionary nutrition and innovative metabolic approaches to wellness. Today, she reaches an audience of over one million people across social media platforms.*

## CLEMENS VON SCHACKY

Clemens von Schacky è internista, cardiologo e angiologo tedesco, accademico presso la Ludwig-Maximilians-Universität di Monaco e direttore scientifico della Omegamatrix GmbH. È noto per lo sviluppo dell'HS-Omega-3 Index e per la ricerca clinica sui grassi omega-3 nella prevenzione cardiovascolare.

*Clemens von Schacky, MD, is a German internist, cardiologist and angiologist, professor at the Ludwig-Maximilians-University of Munich and Scientific Director of Omegamatrix GmbH. He is renowned for developing the HS-Omega-3 Index and for his clinical research on omega-3 fatty acids in cardiovascular prevention.*



# LOCATION

L'evento si terrà presso il **Noi Techpark di Bolzano**.

Clicca qua per avere le indicazioni

**MAPPE**

## PARCHEGGI PER VISITATORI:

1. Parcheggio sotterraneo del NOI Techpark
2. Parcheggio gratuito in Via A. Volta / Via Ipazia (zona campus)
3. Parcheggio della Fiera / Messe Via Marco Polo 21, 39100 Bolzano
4. Parcheggio in Via Maso della Pieve

Si consiglia di verificare in anticipo le tariffe e la disponibilità dei parcheggi, soprattutto durante eventi di grande affluenza, per assicurarsi un posto auto comodo e vicino al NOI Techpark.