



**CORSO TEORICO-PRATICO
DI ALIMENTAZIONE NELLO SPORTIVO**
Dall'amatore al professionista

30 Novembre e 1 Dicembre 2019

BOLOGNA

14 ORE TOTALI

4 ORE DI PRATICA

18 CREDITI ECM

Prof. M. De Angelis

Ore 13.00 > 19.00

Metodi di misurazione della percentuale del grasso corporeo, variabili utili ed inutili

- Plicometria vs bioimpedenziometria
- Es. pratica

Fisiologia dell'attività fisica e dello sport

- Supercompensazione ed alimentazione
- Metabolismi energetici e loro relazione con l'alimentazione
 - "Capacità aerobica" (che non esiste), fattore limitante alcune discipline ?
 - Capacità anaerobica, fattore limitante alcune discipline
- Classificazione delle attività sportive
 - Discipline sportive condizionate dal peso, dalla massa grassa, da quella magra
- Valutazione delle discipline non sportive: dalle più tradizionali alle più moderne
- Il ruolo negativo/positivo della massa grassa nelle varie discipline
- Massa grassa e atlete donne

Principi generali di nutrizione

- Massa magra attiva e non il peso è il parametro di cui tener conto
- Le Calorie: serve calcolarle?
- Il metabolismo basale: serve misurarlo?
- Macronutrienti
 - Ruoli veri e non presunti
 - Ruoli per le varie qualità allenate
 - Tempi di assunzione pre, durante, post attività
- Micronutrienti
 - Integrare o non integrare...questo è il dilemma
 - Timing quotidiano vitamine liposolubili e idrosolubili
 - Ruoli per le varie qualità allenate
 - Tempi di assunzione pre, durante, post attività

30

Sabato
Novembre
2019

Prof. M. De Angelis

Ore 09.00 > 13,00

- Fibre
 - Utili perché inutili
 - Quando evitarle
- Idratazione
 - Re-idratare o eu-idratare?
- Numero di pasti e loro composizione
- Digestione ed assorbimento: differenze per l'attività fisica

L'alimentazione per l'attività

- Prima, durante, dopo l'allenamento, secondo la disciplina e l'obiettivo
- Prima, durante, dopo la gara, secondo la disciplina e l'obiettivo
- L'allenamento a digiuno
- L'alimentazione per la perdita peso

Esercitazione pratica

- Strutturazione di piani/scelte alimentari per casi tipici

01

Domenica
Dicembre
2019

Prof. A. Pizzi

Ore 09.00 > 13.00

Ore 13.00 > 14.00

Ore 14.00 > 18.00

Ore 18.00 > 18.30

Integrazione/doping

- Differenze

Utilità/necessità teoriche

- nelle varie discipline
- nei vari livelli
- nelle fasi della stagione
- nel recupero
- nella prevenzione
- nelle carenze

PAUSA

Tipologie di integratori: cosa dice la letteratura

- di supporto all'allenamento
- di supporto al recupero
- di supporto alla supercompensazione
- energetici
- plastici
- di supporto/indirizzo ai vari metabolismi
- bilancio rischi/benefici

TEST