



**CORSO TEORICO-PRATICO
DI ALIMENTAZIONE NELLO SPORTIVO**
Dallo sportivo amatoriale all'atleta d'elite

15 Settembre – 28 Ottobre 2018

BOLOGNA

36 ORE TOTALI

8 ORE DI PRATICA

~50 CREDITI ECM

15

Sabato
Settembre
2018

Dott. A. Franco

Ore 14.00 > 18.00

Approcci classici alla nutrizione sportiva:

- Accenni di fisiologia dello sport
- Metabolismo aerobico e anerobico
- Timing e macronutrienti
- Calcolo del dispendio energetico

La dieta nel soggetto sportivo

- Come elaborare una dieta in un soggetto sportivo
- Esempi di diete

16

Domenica
Settembre
2018

Dott.ssa R. Spada

Ore 9.00 > 11.00

Dott. M. Salamone

Ore 11.00 > 13.00

Ore 13.00 > 14.00

Dott. M. Salvadori

Ore 14.00 > 18.00

Rischi per la salute ed effetti negativi per la prestazione nelle discipline condizionate dal peso

- Valutazione dei rischi
- Prevenzione

Micronutrizione ad alto impatto nello sportivo

- Micronutrienti ad azione immunomodulatoria, antinfiammatoria, neurotrofica
- Biodisponibilità, tollerabilità ed efficacia dei micronutrienti
- Micronutrizione per energia, forza e resistenza
- Salute gastrointestinale nello sportivo

PAUSA

La dieta Chetogenica- integratori nello sport

- Cosa è la dieta chetogenica
- A chi serve la dieta chetogenica
- Come elaborare una dieta chetogenica
- Esempi di diete

- Integratori e sport
- Quali sono i principali integratori usati in ambito sportivo
- Vantaggi e svantaggi degli integratori
- Modalità di assunzione

06

Sabato
Ottobre
2018

Dott. G. Bosetti

Ore 14.00 > 18.00

Valutazione della composizione corporea attraverso la bioimpedenziometria

Modelli di composizione corporea: livelli e importanza

- Bioimpedenziometria convenzionale e vettoriale
- Dalla teoria alla pratica: limiti, formule, applicazioni, fattori interferenti e confondenti
- Composizione corporea come collegamento tra nutrizione ed allenamento personalizzati
- Gestione pratica dell'idratazione nello sportivo e nell'atleta d'élite
- "Case report" atleti: periodizzazione allenamento, aumento massa cellulare, identificare il sovrallenamento, gestione dell'infortunio, aree di confidenza vettoriali sport specifiche, punti critici nel monitoraggio del giovane e dell'atleta master.

07

Domenica
Ottobre
2018

Dott. A. Franco

Ore 9.00 > 13.00

Valutazione pratica antropometrica plicometrica nello sportivo

- Peso -statura
- Circonferenze e diametri
- La plicometria
- Le pliche
- Le principali formule plicometriche
- Esercitazioni pratiche

PAUSA

Ore 13.00 > 14.00

Dott.ssa G. Saccone

Ore 14.00 > 16.00

L'alimentazione per il runner

- L'approccio nutrizionale nel runner amatoriale e professionista
- Composizione corporea del runner (analisi masse corporee)
- Fisiologia della corsa: sistemi energetici utilizzati e consumi metabolici
- La preparazione nutrizionale del runner
- Esempi di piani nutrizionali
- Preparazione all'competizione e integrazione

07

Sabato
Ottobre
2018

Dott. A. Arcuri

Ore 16.00 > 18.00

Alimentazione e palestra

- esempi di gestione di percorsi dietetici in soggetti che si allenano in palestra
- il digiuno intermittente
- la ciclizzazione dei carboidrati

27

Sabato
Ottobre
2018

Dott. D. Peluso

Ore 04.00 > 18.00

L'alimentazione del calciatore

- Elemento "nutrizione" nello Sport
- Metabolismo energetico nel gioco del Calcio
- Categorie e cicli di allenamento nel gioco del Calcio
- L'esperto di Nutrizione e lo Staff
- Valutazione della corretta alimentazione del calciatore
- Pre campionato
- Pre allenamento
- Pre partita
- Comportamento alimentare del calciatore
- Integrazione nel Calcio
- Consigli alimentari per piccoli calciatori

28

Sabato
Ottobre
2018

Dott. G. Egidi

Ore 09.00 > 11.00

L'alimentazione del tennista

- introduzione sulla fisiologia e sistemi energetici che sono coinvolti nel tennis
- linee guida per l'alimentazione del tennista
- integrazione del tennista
- esempi pratici

Dott.ssa V. Buccheri

Ore 11.00 > 13.00

Ore 13.00 > 14.00

Dott. D. Tarsi

Ore 14.00 > 18.00

Ore 18.30 > 19.00

Diabete e sport

- introduzione al diabete mellito DM1 e DM2" a confronto
- DM nello sport, atleti e punti critici
- Strutturazione di un piano alimentare e confronto dei macronutrienti
- Integrazione necessaria nel DM e sport

PAUSA

Alimentazione e integrazione nel ciclismo

- Cenni di fisiologia e sistemi energetici nel ciclismo
- Test di valutazione nel ciclismo
- Monitoraggio biochimico dei carichi di lavoro degli atleti
- Alimentazione nel ciclismo

TEST ECM