



CSC

Centro Studi Campanile

Alimentazione Nutrizione Medicina degli Stili di Vita

in collaborazione con



Bari, 2, 3, 23, 24 Marzo 2019

5, 6 Aprile 2019

11, 18 Maggio 2019

Hotel Rondò, C.so A. De Gasperi, 308

agenas.



Corso di aggiornamento teorico-pratico

SPORT, FITNESS E NUTRIZIONE

Fisiologia, alimentazione e integrazione nutrizionale nel fitness e nello sport

E.C.M. Commissione Nazionale Formazione Continua

N. Evento 2007- 253994 - ECM N. 50

PRESENTAZIONE

L'acquisizione della migliore condizione fisica e il raggiungimento della forma sportiva ottimale derivano dall'interazione di molti elementi. In tal senso l'American Dietetic Association, la Dietitians of Canada e l'American College of Sports Medicine che nella loro "Position Statement" (J. Am. Diet. Assoc., 2000) affermano che " (...) *l'attività fisica, la prestazione sportiva, e la fase di recupero dopo l'esercizio sono favorite da una alimentazione ottimale. Queste organizzazioni raccomandano una appropriata selezione degli alimenti e delle bevande, della distribuzione oraria degli apporti, e della scelta degli integratori per un ottimale stato di salute e per la prestazione fisica*".

Questa considerazione è valida per tutti i soggetti che praticano un'attività sportiva, a prescindere dal grado di allenamento e dalla qualificazione tecnica.

ARGOMENTI SPECIFICI

- Fisiologia e bioenergetica del muscolo. Endocrinologia dello sport
- Valutazione funzionale della composizione corporea, dei fabbisogni nutrizionali, anamnesi.
- Strategie nutrizionali nello sportivo e nello sportivo vegano/vegetariano.
- La dieta chetogenica.
- Uso razionale degli integratori nella pratica sportiva
- Attività pratica in situ con atleti, dalla prima visita al monitoraggio.
- Infiammazione e traumi dello sportivo. Postura e alimentazione

OBIETTIVI FORMATIVI

- Applicare una alimentazione ottimale per garantire un ottimale stato di salute.
- Garantire la massima espressione delle potenzialità fisiche e atletiche dello sportivo per una migliore performance sportiva possibile.
- Saper scegliere e utilizzare gli integratori per garantire un ottimale stato di salute e la migliore performance sportiva possibile

PROGRAMMA SCIENTIFICO

Sabato, 2 Marzo 2019

Relatori: Valentina Andrulli Buccheri, Giuseppe Cibelli, Paolo Girone, Alessio Franco

08.30 | Registrazione partecipanti

09.00 | Introduzione al corso: L'attività fisica amatoriale e agonistica

09.30 | Fisiologia e bioenergetica del muscolo. Cenni di aspetti biochimici, metabolici e fisiologici dell'esercizio, dell'allenamento e della prestazione

11.00 | Pausa caffè

11.15 | Attività fisica e pratica sportiva. Teoria dell'allenamento. Periodizzazione dell'esercizio. Scienza e metodologia dell'allenamento di forza e cardiorespiratorio. Adattamento sportivo.

13.30 | Pausa pranzo

14.30 | Aspetti biochimici, metabolici e fisiologici dell'esercizio, dell'allenamento e della prestazione sportiva

16.00 | L'alimentazione nello sportivo amatoriale e agonista nelle varie discipline

17.00 | **Parte pratica:** simulazioni, lavori di gruppo. Discussione interattiva.

18.00 | Conclusioni

Domenica 3 Marzo 2019

Relatori: Claudio Pecorella, Manuel Salvadori, Fabio Buzzanca

09.00 | La programmazione della stagione sportiva in ambito amatoriale e professionistico

11.00 | Pausa caffè

11.15 | Elementi chiave per la preparazione di piani nutrizionali utili alla preparazione della gara

13.00 | Pausa pranzo

14.00 | Composizione corporea ed allenamento. Rigenerazione e performance sportiva.

Analisi BIA convenzionale e vettoriale nello sport e nel fitness: proposte applicative.

15.30 | Esercitazioni pratiche su sportivo. Discussione
16.30 | Il metodo SVTA: applicazioni per lo sport e il neurosviluppo
18.30 | Conclusioni

Sabato, 23 Marzo 2019

Relatori: Manuel Salvadori, Alessio Franco

09.00 | L'alimentazione vegetariana/vegana nella pratica sportiva.
Criteri nutrizionali per lo sportivo vegetariano/vegano.
10.30 | Pausa caffè
10.45 | Acqua e attività sportiva. Importanza del livello di idratazione del soggetto e temperatura ambientale.
13.00 | Pausa pranzo
14.00 | Valutazione funzionale della composizione corporea attraverso i sistemi antropometrici, plicometrici e bioimpedenziometrici nello sportivo amatoriale e agonista
16.00 | Adattamento sportivo: approfondimenti. Variazione della composizione corporea con l'attività fisica. Valutazione funzionale dell'atleta e metodi di controllo dell'allenamento.
18.00 | Conclusioni

Domenica, 24 Marzo 2019

Relatori: Alessio Franco, Valentina Andrulli Buccheri, Claudio Pecorella

09.00 | **Parte pratica** esperienziale in situ con sportivi. Anamnesi, valutazione dei fabbisogni nutrizionali e valutazione della composizione corporea.
Elaborazione del piano nutrizionale. Consegna del piano nutrizionale
13.30 | Pausa pranzo
14.30 | Diabete e sport
15.30 | I DCA nello sportivo La triade femminile
18.30 | Conclusioni

Venerdì, 5 Aprile 2019

Relatori: Massimo Caliendo

15.00 | Endocrinologia dello sport

17.00 | Pausa caffè

17.15 | Disordini ormonali femminili

19.00 | Conclusioni

Sabato, 6 Aprile 2019

Relatori: Massimo Caliendo

09.00 | Fitoterapia applicata allo sportivo.

Strategie nutrizionali ed uso razionale degli integratori alimentari nella pratica sportiva.

Come migliorare la performance con gli integratori nutrizionali. L'integrazione e la supplementazione proteica nello sport: quando, quanto e che tipo di proteine.

11.00 | Pausa caffè

11.15 | Detossinazione acida, alcalina, e prevenzione dei traumi da usura

13.00 | Pausa pranzo

14.00 | Strategie nutrizionale ed uso razionale degli integratori alimentari e prodotti erboristici nella pratica sportiva. Stress ossidativo, antiossidanti e pratica sportiva.

18.00 | Conclusioni

Sabato, 11 Maggio 2019

Relatori: Francesco Cagnazzo, Valentina Andrulli Buccheri, Maurizio Salamone

- 09.00 | La dieta chetogenica nello sportivo amatoriale e agonista
- 11.00 | Pausa caffè
- 11.15 | Strutturazione di un piano alimentare secondo i principi della dieta chetogenica
nello sportivo amatoriale e agonista
- 12.00 | **Parte pratica:** simulazione di case history
- 13.00 | Pausa pranzo
- 14.30 | Allenamento dell'intestino nello sportivo
- 16.30 | Conclusioni

Sabato, 18 Maggio 2019

Relatori: Valentina Andrulli Buccheri, Giuseppe Garofalo

- 09.00 | **Parte pratica in situ:** fase di monitoraggio paziente sportivo
- 10.30 | Infiammazione e traumi dello sportivo e loro prevenzione
- 11.00 | Pausa caffè
- 11.15 | Riabilitazione e recupero post trauma
- 13.00 | Pausa pranzo
- 14.30 | Osteopatia in ambito viscerale negli sportivi
- 15.30 | Parte pratica: trattamento in aula di un "paziente"
- 17.30 | Valutazione ECM dell'apprendimento

Sono previsti, dopo il termine del corso, incontri specifici sulle singole tipologie di sport.

Le date saranno comunicate in seguito.

COMITATO SCIENTIFICO

VALENTINA ANDRULLI BUCCHERI

Ph.D, Biologa Nutrizionista, Esperta di Nutrizione Sportiva, Malattie Metaboliche e Micronutrizione, Medicina Funzionale, Bari

MARIA CAMPANILE

Biologa, Esperta in Alimentazione, Nutrizione. Formatore, Bari

PECORELLA CLAUDIO

BioloBo Nutrizionista, Esperto di Sport e Nutrizione, Cosenza

RESPONSABILE SCIENTIFICO/ RELATORE

VALENTINA ANDRULLI BUCCHERI

Ph.D, Biologa Nutrizionista, Esperta di Nutrizione Sportiva, Malattie Metaboliche e Micronutrizione, Medicina Funzionale, Bari

Svolge attività privata e fornisce consulenze nutrizionali per attività agonistiche e amatoriali. Docente di Nutrizione sportiva per l'Associazione VivereInForma.

TUTOR D'AULA

LETIZIA ANTONIA D'ALESSANDRO

Biologa Nutrizionista, Dottore in Scienze Motorie, Chinesiologa, Bari

RELATORI

BUZZANCA FABIO

Dottore in Scienze Motorie e Sportive, in Dietistica - Specialista in Nutrizione Sportiva,
Preparatore Fisico FIT Sicilia

CALIENDO MASSIMO

Biologo Nutrizionista, Medico-chirurgo, Specialista in Patologia clinica, Esperto di Sport e
Nutrizione

CAGNAZZO FRANCESCO

Biolog Nutrizionista, Dottore in Farmacia, Dottore in SANU, Docente presso SANIS
Membro European Sport Nutrition Society, Spoleto (PG)

CIBELLI GIUSEPPE

Direttore Cattedra Fisiologia, Università degli Studi di Foggia, Responsabile S.S.D.
Medicina dello Sport, A.O.U. "Ospedali Riuniti di Foggia".

FRANCO ALESSIO

In servizio presso l'Istituto Nazionale di Medicina e Scienze dello sport-C.O.N.I. Dietista
della Nazionale Italiana di Canottaggio e della Nazionale Italiana di Hockey su prato,

GIRONE PAOLO

Personal Trainer, Bari

GAROFALO GIUSEPPE

Osteopata, Dottore in Scienze Motorie, Istruttore di Apnea, Bisceglie (BT)

PECORELLA CLAUDIO

Biologo Nutrizionista, Esperto di Sport e Nutrizione, Cosenza

SALAMONE MAURIZIO

Biologo, Esperto di Medicina Funzionale e Nutrizionale

SALVADORI MANUEL

Esperto di nutrizione applicata allo sport, Laurea magistrale in Biological Sciences, Personal
trainer, Roma

COORDINAMENTO DIDATTICO E ORGANIZZATIVO

MARIA CAMPANILE

Biologa, Esperta in Alimentazione, Nutrizione. Formatore, Bari

NUMERO ORE: 60 ore di teoria e pratica

DESTINATARI:

Biologo, Medico-chirurgo (tutte le discipline), Dietista

OBIETTIVO FORMATIVO AGENAS:

"Epidemiologia, Prevenzione e promozione della salute con acquisizione di nozioni tecnico-professionali".

CRITERI PER LA PARTECIPAZIONE

Il corso è rivolto a chi già esercita l'attività di Nutrizionista, pertanto si prega di inviare il proprio **CV al seguente indirizzo email: info@formazionenutrizione.it**

NUMERO PARTECIPANTI: 25 massimo.

QUOTA DI PARTECIPAZIONE

€ 550.00 + € 2.00 marca da bollo, con ECM (Anticipo € 75.00 entro il 14 febbraio)

€ 470.00 + € 2.00 marca da bollo, senza ECM (Anticipo € 75.00 entro il 14 febbraio)

Il resto della quota sarà suddiviso in tre rate.

Le modalità di versamento della quota verranno fornite dopo ricevimento dell'iscrizione on-line. L'anticipo non sarà restituito in caso di rinuncia alla frequenza successiva al 28 febbraio 2019.

La quota comprende: Materiale didattico - Attestato di partecipazione - Attestato ECM

Poiché il numero massimo di partecipanti è di **25**, saranno accolte le domande di partecipazione in ordine cronologico di presentazione, fino ad esaurimento del numero dei posti disponibili. Qualora, non si raggiunge il **numero minimo di 20 partecipanti**, il corso verrà rinviato o non verrà svolto e saranno rimborsate le quote di iscrizione detratte delle spese bancarie. Si prega, prima di effettuare il bonifico, di verificare la disponibilità dei posti.

ISCRIZIONI:

Le iscrizioni **con ECM**, sono aperte fino al **14 Febbraio 2019**.

Le iscrizioni **senza ECM** sono aperte fino al **28 Febbraio 2019**.

Con il contributo non condizionante di



PROVIDER NAZIONALE E.C.M. 2007

QIBLI srl

viale Gramsci, 138 Grottaglie (TA)
tel. 099.2212963 e-mail: info@qibli.it



ATTESTATI

Per l'attribuzione dei crediti ECM è obbligatorio partecipare al 100% dei lavori scientifici e consegnare l'intera documentazione, debitamente compilata, alla segreteria organizzativa. In assenza di uno dei criteri sopracitati non verranno assegnati i crediti formativi.

Gli attestati con i crediti ECM ottenuti, verranno consegnati successivamente, dopo la verifica della documentazione consegnata e inviati direttamente dal Provider tramite e-mail entro 90 giorni dal termine dell'evento. E' prevista anche la consegna dell'attestato di partecipazione.



CENTRO STUDI CAMPANILE

📍 Via G. Parini, 13/A - 70020 Cassano delle Murge (Ba)
☎ Tel e fax +39 080.3072210 - Mobile: +39 335.8328394
✉ info@formazionenutrizione.it



Formazione

Consulenza

Medicina degli stili di vita

Nutrizione