

Bari, 6, 7, 13, 14, 21, 22 Marzo 2020
4, 18 Aprile 2020

Hotel Rondò, C.so A. De Gasperi, 308

agena.s.  



CSC

Centro Studi Campanile

Alimentazione Nutrizione Medicina degli Stili di Vita

in collaborazione con



IV EDIZIONE

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. ECM proposti 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

Venerdì, 6 Marzo 2020

Relatori: Valentina Andrulli Buccheri, Giuseppe Cibelli, Paolo Girone

- 14.30 | Registrazione partecipanti
- 15.00 | Introduzione al corso: L'attività fisica amatoriale e agonistica
- 15.30 | Fisiologia e bioenergetica del muscolo. Cenni di aspetti biochimici, metabolici e fisiologici dell'esercizio, dell'allenamento e della prestazione
- 17.00 | Pausa caffè
- 17.15 | Attività fisica e pratica sportiva. Teoria dell'allenamento. Periodizzazione dell'esercizio. Scienza e metodologia dell'allenamento di forza e cardiorespiratorio. Adattamento sportivo.
- 19.15 | Conclusioni

Sabato, 7 Marzo 2020

Relatori: Alessio Franco, Letizia Antonia D'Alessandro

- 09.00 | Aspetti biochimici, metabolici e fisiologici dell'esercizio, dell'allenamento e della prestazione sportiva
- 10.30 | L'alimentazione nello sportivo amatoriale e agonista nelle varie discipline
- 11.30 | Pausa caffè
- 11.15 | Parte pratica: simulazioni, lavori di gruppo. Discussione interattiva.
- 13.00 | Pausa pranzo
- 14.00 | Valutazione funzionale della composizione corporea attraverso i sistemi antropometrici, plicometrici e bioimpedenziometrici nello sportivo amatoriale e agonista
- 15.00 | Adattamento sportivo: approfondimenti. Variazione della composizione corporea con l'attività fisica. Valutazione funzionale dell'atleta e metodi di controllo dell'allenamento.

- 16.00 | Parte pratica esperienziale in situ con sportivi. Anamnesi, valutazione dei fabbisogni nutrizionali e valutazione della composizione corporea su un soggetto sportivo
Elaborazione del piano nutrizionale. Consegna del piano nutrizionale
- 18.00 | Conclusioni

Venerdì, 13 Marzo 2020

Relatori: Valentina Andrulli Buccheri, Letizia Antonia D'Alessandro

- 15.00 | Composizione corporea ed allenamento. Rigenerazione e performance sportiva.
Analisi BIA convenzionale e vettoriale nello sport e nel fitness: proposte applicative.
- 17.00 | Pausa caffè
- 17.15 | Parte pratica: Esercitazioni pratiche su sportivo. Discussione
- 19.15 | Conclusioni

Sabato, 14 Marzo 2020

Relatori: Manuel Salvadori

- 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 | L'alimentazione vegetariana/vegana nella pratica sportiva.
Criteri nutrizionali per lo sportivo vegetariano/vegano.
- 15.30 | Acqua e attività sportiva. Importanza del livello di idratazione del soggetto e temperatura ambientale.
- 17.00 | Conclusioni

Sabato, 21 Marzo 2020

Relatori: Massimo Caliendo

09.00 | Endocrinologia dello sport

11.00 | Pausa caffè

11.15 | Disordini ormonali femminili

13.15 | Pausa Pranzo

14.15 | 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.

18.15 | Conclusioni

Domenica, 22 Marzo 2020

Relatori: Massimo Caliendo

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

11.00 | Pausa caffè

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

13.45 | Conclusioni

Sabato, 4 Aprile 2020

Relatori: Giuseppe Garofalo, Eugenio Gemello, Letizia Antonia D'Alessandro,

09.00 | Infiammazione e traumi dello sportivo e loro prevenzione. Riabilitazione e recupero post trauma. Osteopatia in ambito viscerale negli sportivi

11.00 | Pausa caffè

11.15 | La dieta chetogenica nello sportivo amatoriale e agonista

13.00 | Pausa pranzo

14.00 | Strutturazione di un piano alimentare secondo i principi della dieta chetogenica nello sportivo amatoriale e agonista

15.00 | Parte pratica: simulazione di casi clinici

17.00 | Approfondimento: attività fisica e sport nel bambino e adolescente

18.00 | Conclusioni

Sabato, 18 Aprile 2020

Relatori: Valentina Andrulli Buccheri, Maurizio Salamone

09.00 | I DCA nello sportivo La triade femminile

11.00 | Pausa caffè

11.15 | Diabete e sport

12.00 | Allenamento dell'intestino nello sportivo

14.00 | Pausa pranzo

15.30 | Parte pratica in situ: fase di monitoraggio paziente sportivo

17.30 | Valutazione ECM dell'apprendimento

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

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 e amatoriali. Docente di Nutrizione sportiva per l'Associazione ViverelnForma.

TUTOR D'AULA

LETIZIA ANTONIA D'ALESSANDRO

Biologa Nutrizionista, Dottore in Scienze Motorie, Chinesiologa, Bari

RELATORI

ANDRULLI BUCCHERI VALENTINA

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

CALIENDO MASSIMO

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

CIBELLI GIUSEPPE

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

D'ALESSANDRO LETIZIA ANTONIA

Biologa Nutrizionista, Dottore in Scienze Motorie, Chinesiologa, Bari

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,

GAROFALO GIUSEPPE

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

GEMELLO EUGENIO

Medico-chirurgo, Specialista in Scienze dell'Alimentazione, in Gastroenterologia, Esperto di Sport, Lecce

GIRONE PAOLO

Personal Trainer, Bari

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: 52 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".

NUMERO PARTECIPANTI: 25 massimo.

QUOTA DI PARTECIPAZIONE

€ 600.00 + € 2.00 marca da bollo, con ECM (Anticipo € 75.00 entro il 14 febbraio)

€ 530.00 + € 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 online. L'anticipo non sarà restituito in caso di rinuncia alla frequenza dopo il 27 febbraio 2020.

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.

ISCRIZIONI:

Le iscrizioni **con**ECM, sono aperte fino al **14 Febbraio 2020**.

Le iscrizioni **senza**ECM sono aperte fino al **29 Febbraio 2020**.

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