

# NUTRIZIONE & SPORT

3<sup>a</sup> edizione

VALUTAZIONE DELLO STATO NUTRIZIONALE, ALIMENTAZIONE E INTEGRAZIONE

5 MODULI - 10 GIORNATE - 80 ORE

MILANO 2022

5-6 marzo 2022

9-10 aprile 2022

7-8 maggio 2022

11-12 giugno 2022

16-17 luglio 2022

ECM  
anno 2022 50

Nutrizionisti, Dietisti, Dietologi, Biologi, Medici, Fisioterapisti (titolo equipollente DM 27/7/00), Farmacisti, Osteopati, Massofisioterapisti, Laureati in Scienze motorie, Studenti dell'ultimo anno del CdL

€ 1800 rateizzabile  
(€ 500 all'iscrizione)



**RISPARMIA**  
consulta le OFFERTE

Il Master in Nutrizione & Sport ha lo scopo di fornire le conoscenze pratiche e teoriche per impostare una corretta strategia alimentare e integrativa, se necessaria, funzionale alle diverse fasi della pratica sportiva, alle differenti tipologie di attività fisica e al tipo di sforzo da sostenere, al fine di supportare l'atleta e, in generale chi pratica esercizio fisico in maniera regolare, prevenendo gli infortuni e ottimizzando la performance, avendo come primo obiettivo, la promozione del benessere psicofisico. Sarà inoltre prestata particolare attenzione agli accorgimenti nutrizionali durante la fase di recupero funzionale dell'atleta infortunato. Il raggiungimento di tale obiettivo formativo è reso possibile da un'impostazione didattica che si basa sull'analisi di aspetti teorici e pratici relativi alle caratteristiche individuali, genetiche, morfologiche dell'atleta, alle sue abitudini alimentari, alla conoscenza del tipo e dell'intensità dello sport o attività fisica praticata. Saranno considerate e valutate le principali linee guida della nutrizione in ambito sportivo, verrà approfondita l'analisi delle diverse discipline sportive in relazione allo studio del gesto atletico e all'utilizzo dell'energia necessaria. Inoltre, verranno create le basi per comprendere la risposta e l'adattamento dell'uomo agli stimoli provenienti dall'attività fisica, introducendo fra gli altri il concetto di ormesi nell'esercizio fisico. Dunque saranno trattate la fisiologia e l'endocrinologia dell'esercizio fisico e della nutrizione. Ruolo importante sarà dato allo studio delle diverse possibilità di integrazione alimentare, pratica sempre più utilizzata, ma troppo spesso basata su conoscenze aneddotiche e superficiali e non sulle evidenze scientifiche. Dunque saranno fornite nozioni approfondite, scientifiche e attuali su come classificare e utilizzare gli integratori, sarà analizzata la legislazione italiana e internazionale degli integratori, al fine di chiarire i confini tra questo aspetto e l'uso (abuso) di sostanze dopanti. Si approfondirà come eseguire la valutazione dello stato nutrizionale, della composizione corporea e delle analisi cliniche per avere poi la capacità di operare scelte corrette per le strategie nutrizionali e integrative applicate. Infine, grazie alla presenza di professionisti che operano "sul campo" verranno resi operanti e applicativi i concetti proposti nel Master tanto nello sport professionistico quanto nei soggetti affetti da patologie specifiche (diabete di tipo I, celiachia...), così come nei diversi stati della vita (adolescenti, terza età...). Attraverso una simulazione guidata con due soggetti di diverso ambito sportivo, sarà possibile imparare praticamente ad analizzare lo stato nutrizionale dell'atleta e stilare un programma nutrizionale ad hoc, sottolineando le varie problematiche in maniera interattiva.

## Obiettivi

- Acquisire le più aggiornate e accreditate basi teoriche sulla nutrizione in ambito sportivo e le competenze sui differenti sistemi coinvolti nella regolazione nutrizionale
- Sviluppare la capacità pratica di riconoscere e valutare le problematiche nutrizionali
- Acquisire gli strumenti per garantire al soggetto il miglior stato nutrizionale, che permetta di raggiungere la miglior prestazione, prevenendo gli infortuni
- Imparare a stilare i piani nutrizionali per aiutare l'atleta nel raggiungimento del massimo rendimento con il minor sfruttamento delle risorse dell'organismo
- Conoscere come preparare un piano nutrizionale che aiuti nella prevenzione di patologie invalidanti e nel recupero da eventuali infortuni
- Sperimentare praticamente a eseguire la valutazione dello stato nutrizionale, la predisposizione di una dieta alimentare e un programma di integrazione
- Fornire un linguaggio condiviso tra le varie figure coinvolte nella gestione degli aspetti nutrizionali.

## RESPONSABILE SCIENTIFICO

**Roberto CANNATARO** Ingegnere biochimico, Tecnologo alimentare, Nutrizionista Sportivo, Formatore e Collaboratore Federazione Pugilistica Italiana, Milano

## DOCENTI

**Giuseppe BANFI** Professore di Biochimica Clinica, Università Vita e Salute San Raffaele, Milano

**Carmine BELLOTTI** Dottore in Scienze motorie, Allenatore settore giovanile

**Tindaro BONGIOVANNI** Nutrizionista del Parma Calcio

**Diego A. BONILLA OCAMPO** Ricercatore biochimico, Università Distrital Francisco José de Caldas, Bogotá (Colombia)

**Patrizia BRIGIDI** Professore Ordinario di Chimica e Biotecnologia delle Fermentazioni, presso l'Università di Bologna

**Erika CIONE** Biochimico e biologo molecolare Università della Calabria, Membro dell'Editorial Board dell'American Journal of Pathology

**Giuseppe D'ANTONA** Medico dello Sport, PhD in Fisiologia, Facoltà di Medicina e Chirurgia, Università di Pavia

**Luca GALLELLI** Farmacologo clinico, Università Magna Graecia, CZ

**Matteo LEVI MICHELI** Dottore in Scienze motorie, docente a.c. presso l'Università degli studi di Firenze, Preparatore atletico FIGC

## MODULO 1

**5 marzo 2022- h. 9.00-18.00**

**Introduzione, nutrizione e sport - R. Cannataro**

- Necessità della caratterizzazione dello sportivo
- Presentazione e finalità del corso
- Introduzione ai concetti base

**Biochimica clinica applicata alla sport - G. Banfi**

- Principali analisi biochimico-cliniche
- Caratterizzazione delle analisi in funzione dello sport
- Nuovi marcatori per la valutazione dello sportivo

**Nutrizione applicata allo sport: proteine, carboidrati, grassi**

**D.A. Bonilla Ocampo**

- Proteine: struttura, concetto di valore biologico, timing, valutazione delle proteine
- Carboidrati: concetti di indice glicemico, carico glicemico ed indice insulinico, tipi di carboidrati, ruolo delle fibre
- Lipidi: acidi grassi, fosfolipidi, derivati steroidei, funzione nell'esercizio fisico, MCT

**6 marzo 2022- h. 9.00-18.00**

**Composizione corporea - M. Levi Micheli**

- Importanza della valutazione della composizione corporea
- Plicometria: vantaggi e svantaggi
- Bioimpedenza, importanza della massa cellulare e dell'angolo di fase

**Endocrinologia dell'esercizio fisico - R. Cannataro**

- Overview del sistema endocrino • Attività della tiroide e del surrene
- Ruolo dell'organo adiposo • Ruolo del muscolo e dell'osso come regolatori endocrini • Regolazione del food intake

**Basi scientifiche e ragioni dell'esercizio fisico - G. D'Antona**

- Perché dovremmo fare esercizio fisico: le basi scientifiche
- Ruolo salutare dell'esercizio fisico
- Come scegliere il tipo di esercizio fisico e correlarlo alla dieta

## MODULO 2

**9 aprile 2022- h. 9.00-18.00**

**Metabolismi biochimici - E. Cione**

- Principali vie metaboliche, glicolisi, beta ossidazione, ciclo di Krebs, respirazione cellulare, glicogenolisi e glicogenosintesi
- Regolazione ormonali delle vie metaboliche
- Concetto di infiammazione, funzione e regolazione
- miRNA, cosa sono e come possono essere utili come marker o segnalatori

**Idratazione - T. Bongiovanni**

- Sistema filtrante e sudorazione • Bevande reidratanti: scelta e corretto utilizzo
- Sali minerali - Ruolo fondamentale dell'acqua

**Microbiota e sistema digerente - R. Cannataro**

- Definizione di flora batterica e microbiota • Come influenzare il microbiota

**10 aprile 2022- h. 9.00-18.00**

**Nutrizione applicata all'esercizio fisico, vitamine, minerali, polifenoli, altri nutrienti - R. Cannataro**

- Esigenze nutrizionali legate all'attività fisica
- Concetto di radicale libero e di antiossidante
- Ruolo delle vitamine - Ruolo dei minerali • Concetto di dieta ed applicazioni

## MODULO 3

**7 maggio 2022- h. 9.00-18.00**

**Integratori alimentari legislazione, tipologia e metodi di produzione - P. Brigidi**

- Definizione e legislazione degli integratori
- Tipologia degli integratori più utilizzati
- Metodi di produzione degli integratori

**Aspetti pratici e scientifici dell'esercizio fisico - C. Bellotti**

- Presentazione delle varie tipologie di sport ed esercizio fisico con focus sulle metodiche allenanti, le tipologie e le tempistiche

**8 maggio 2022- h. 9.00-18.00**

**Applicazione degli integratori alimentari allo sport e all'esercizio fisico - R. Cannataro**

- Definire gli integratori, dagli sport food agli ergogeni agli integratori potenzialmente dopanti
- Utilizzo degli integratori a completamento della dieta
- Utilizzo degli integratori a supporto della pratica sportiva
- Utilizzo degli integratori per la prevenzione degli infortuni

## MODULO 4

**11 giugno 2022- h. 9.00-18.00**

**Preview nutrizione ed integrazione applicata - R. Cannataro**

- Disamina generale della nutrizione applicata allo sport

**Doping - L. Gallelli**

- Definizione di doping
- Principali sostanze dopanti ed effetti attesi e meccanismi di azione
- Legislazione e doping

**Sport di squadra - T. Bongiovanni**

- Presentazione della tipologia di atleta, focus sul calcio ed il basket
- Strategie per la gestione della dieta e l'integrazione
- Presentazione di casi reali

**12 giugno 2022- h. 9.00-18.00**

**Sport individuali e da combattimento - R. Cannataro**

- Presentazione della tipologia di atleta, focus sul tennis, squash e sport da combattimento

• Strategie per la gestione della dieta e l'integrazione

• Presentazione di casi reali

**Endurance e ultraendurance - R. Cannataro**

- Presentazione della tipologia di atleta, focus sul running ed il ciclismo
- Strategie per la gestione della dieta e l'integrazione
- Presentazione di casi reali

## MODULO 5

**16 luglio 2022- h. 9.00-18.00**

**Sarcopenia dell'anziano ed healthy living - G. D'Antona**

- Presentazione della condizione dell'anziano e dell'over 40
- Strategie per la gestione della dieta e dell'integrazione
- Presentazione di casi reali

**Crossfit e attività miste**

- Presentazione della tipologia di atleta, focus sul crossfit e l'ipertrofia muscolare
- Strategie per la gestione della dieta e dell'integrazione
- Presentazione di casi reali

**Sport e patologie - R. Cannataro**

- Presentazione di alcune patologie e loro relazione con lo sport e l'esercizio fisico, ruolo di supporto alla gestione della patologia, atleti d'élite
- Strategie per la gestione della dieta e dell'integrazione
- Presentazione di casi reali

**17 luglio 2022- h. 9.00-18.00**

**Donna ed età evolutiva - R. Cannataro**

- Presentazione della tipologia di atleta, differenze con le altre categorie
- Strategie per la gestione della dieta e l'integrazione
- Presentazione di casi reali

**Dimagrimento e ipertrofia - R. Cannataro**

- Obiettivi dei programmi, estetici e funzionali, gestioni di stati patologici, obesità ed insulinoresistenza
- Strategie per la gestione della dieta e l'integrazione
- Presentazione di casi reali

**Discussione plenaria con presentazione di casi pratici**

Valutazione ECM

## METODOLOGIA DIDATTICA

- **Lezioni frontali teoriche e ampie sessioni pratiche** a piccoli gruppi
- **Pratica integrata** tra basi teoriche e dimostrazione pratica di come si imposta un **piano dietetico**
- **Discussione di casi clinici**, durante la quale il docente -nel ruolo di facilitatore- aiuta a sviluppare le capacità dei singoli, anche all'interno del lavoro di gruppo: basandosi i su casi reali, si aiuteranno i discenti a formulare ipotesi e possibili soluzioni, così che sia poi possibile **trasferire il caso simulato alle situazioni di pratica reale**.
- **Simulazione di piani di trattamento**: viene proposta una situazione concreta in un ambiente predeterminato e protetto, permettendo ai discenti di **imparare senza correre rischi**.