

# NUTRIZIONE PER IL RECUPERO E LA PREVENZIONE DEGLI INFORTUNI

MILANO 16 gennaio 2022

## DOCENTE

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

8 ECM

Tutti i professionisti sanitari, Laureati in Scienze motorie, Massofisioterapisti, Osteopati, Studenti dell'ultimo anno del CdL

€ 200



**RISPARMIA - consulta le OFFERTE**



Non c'è dubbio che uno stato nutrizionale deficitario sia in grado di impedire la guarigione e il recupero da un infortunio.

La nutrizione corretta, oltre a essere un valido supporto al mantenimento della salute, se calibrata o integrata in modo adeguato, consente un più rapido recupero post-trauma o post-intervento chirurgico e in associazione a un corretto allenamento contribuisce alla prevenzione degli infortuni negli atleti. È quindi importante poter suggerire all'atleta i principi nutritivi e gli integratori con adeguate conoscenze nel campo della nutrizione.

## Obiettivi

- Fornire le conoscenze di base sugli integratori alimentari, basate su dati scientifici
- Fornire le conoscenze nutrizionali che possano essere applicate a supporto di trattamenti riabilitativi e utili alla prevenzione degli infortuni osteoarticolari

## PROGRAMMA

Un giorno - h. 9.00-18.00

- Concetti di nutrizione e integrazione di base
- Integratori alimentari, functional food ed ergogenici
- Nutraceutica e nutrigenomica, l'influenza del cibo sul DNA
- Panoramica su omega 3, joint support, antiossidanti, vitamine e minerali, aminoacidi
- Strategie nutrizionali e integrazione
  - Prevenzione degli infortuni osteoarticolari
    - ° Idratazione
    - ° Stato antiossidante
    - ° Prevenire le infiammazioni
  - In previsione di un intervento chirurgico
    - ° Massa muscolare, focus sulla leucina
    - ° Strategia nutrizionale ed apporto proteico
  - Supporto alla riabilitazione
    - ° Stato antiossidante
    - ° Trattare le infiammazioni e gli edemi
    - ° Recuperare il tono muscolare con dieta e integrazione
  - In supporto a sport che prevedono frequenti traumi (rugby, arti marziali, MMA....)
    - ° Stato antiossidante
    - ° Prevenire le infiammazioni
    - ° Facilitare il recupero da microtraumi e ferite
- Valutazione della composizione corporea e dell'idratazione tramite BIVA (bioimpedenza bivettoriale) **con prova pratica e presentazione di report reali**
- Valutazione del tono e del trofismo muscolare e dello strato adiposo tramite stratigrafia tissutale (ecografia a bassa penetrazione) **con prova pratica e presentazione di report reali**

Valutazione ECM

**Prove pratiche  
e presentazioni di report reali**