

ALIMENTAZIONE E INTEGRAZIONE NUTRIZIONALE

PER L'ATTIVITA' SPORTIVA E IL FITNESS

ROMA Casa dell'Aviatore – Viale dell'Università, 20

30 novembre 2013

PROGRAMMA

08.30 – 11.00	LA DIETA OTTIMALE PER LO SPORTIVO	B	2,5 ORE
	Fabbisogno calorico, proteico, glucidico, lipidico, vitaminico e di minerali		
11.00 – 11.10	Pausa caffè		
11.10 – 12.15	FABBISOGNO IDRICO E REINTEGRAZIONE IDRO-SALINA	B	1 ORA e 5'
12.15 – 13.30	RAZIONI ALIMENTARI PRE-, DURANTE E DOPO ALLENAMENTO	F	1 ORA e 15'
13.30 – 14.30	Pausa pranzo		
14.30 – 16.30	INTEGRATORI PROTEICI E A BASE AMINOACIDICA PER L'ATTIVITÀ SPORTIVA	B	2 ORE
	Definizione e tipi di integratori proteici e aminoacidici – Quando e perché utilizzare un integratore – Quali e quanti proteine per ogni tipo di sport – Ergogeni nutrizionali di tipo proteico – Esempi e discussione di casi reali		
16.30 – 16.40	Pausa caffè		
16.40 – 18.30	INTEGRATORI "NATURALI" E A BASE DI PIANTE UTILIZZATI IN AMBITO SPORTIVO E NEL MONDO DEL FITNESS	B	1 ORA e 50'
	Definizione e tipi di integratori "naturali" e a base di piante – Adattogeni (ginseng, eleuterococco, rodiola, ecc.) – Caffaina e caffeino-simili (guaranà, cola, matè, ecc.) – Sostanze/piante termògene utilizzate per la perdita di peso – Pappa reale, propoli, polline – Tè e catechine – Omega-3		
18.30 – 19.30	INTEGRATORI "NATURALI" E A BASE DI PIANTE UTILIZZATI IN AMBITO SPORTIVO E NEL MONDO DEL FITNESS: corretto utilizzo nella razione alimentare	F	1 ORA
19.00	QUESTIONARIO ECM		

Razionale

L'attività fisica viene ormai considerata da tutte le principali società scientifiche di medicina come il più valido presidio per il mantenimento di un buono stato di salute. In quest'ottica, l'alimentazione rappresenta sia un mezzo indispensabile per sostenere l'atleta agonista impegnato in lunghe ed impegnative sedute di allenamento giornaliera sia per favorire un corretto sviluppo fisico e motorio al comune frequentatore di palestre o appassionato sportivo.

Il ruolo degli operatori, che affiancano lo staff che segue l'atleta o che, in ogni palestra o centro sportivo, dispensano consigli all'atleta amatoriale che pratica il fitness, è quello di fornire una consulenza nutrizionale specialistica che possa spiegare l'importanza di una dieta bilanciata per il suo effetto sulle prestazioni sportive e, più in generale, per il raggiungimento di un buon stato nutrizionale, premessa indispensabile per il mantenimento della salute dell'organismo. Nella preparazione di una dieta per l'atleta bisogna tenere conto soprattutto del suo fabbisogno energetico che varia secondo l'impegno cardio-vascolare richiesto, delle sue caratteristiche fisiche (età, sesso, ecc.) e atletiche (massa muscolare), e del clima ambientale dove lo sport viene praticato.

Un altro aspetto importante da considerare è il diffuso e sempre maggior consumo di integratori, che vengono proposti e utilizzati per favorire lo stato di benessere in tutti i centri fitness e nelle palestre.

Questo corso ha lo scopo di formare esperti che sappiano:

- affrontare le problematiche alimentari e nutrizionali che si possono presentare nei soggetti sani in ambito sportivo;
- indirizzare gli atleti professionisti a una corretta alimentazione durante le fasi di allenamento e durante le fasi che precedono e seguono la prestazione;
- seguire e indirizzare soggetti predisposti a patologie associate alla sedentarietà a una corretta alimentazione durante lo svolgimento dell'attività fisica.