

## INTRODUZIONE

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. E' ormai comunemente accettato che l'alimentazione sia una componente irrinunciabile per la realizzazione di una prestazione ottimale, sia fisica che psichica, che si tratti di un'attività a carattere amatoriale e salutistico, o agonistica, fino alle prestazioni sportive più impegnative degli atleti "professionisti". Solo uno stato di salute ottimale garantisce la massima espressione delle potenzialità fisiche ed atletiche di un individuo. Alla base di questa favorevole condizione psicofisica si pone una sana alimentazione, accompagnata da stili di vita corretti, in grado di favorire una buona efficienza fisica.

## RELATORI

**Ada Ciavardini**, Medico, Biologo Nutrizionista, Fiuggi (Fr),

**Mauro Destino**, Biologo Nutrizionista, Specialista in Scienza dell'Alimentazione, Centro Diata, Mesagne (BR)

**Angela Di Natale**, Biologo Nutrizionista, Bari

**Matteo Levi Micheli**, Laureato in Scienze e Tecnica dello Sport Docente di Teoria e Metodologia dell'Allenamento corso di laurea in Scienze Motorie, Facoltà di Medicina e Chirurgia, Università di Firenze,

**Deborha Lopresti**, Psicologa, Psicoterapeuta, Esperta di DCA, Fiuggi (Fr)

**Fulvio Marzatico**, Biologo, Responsabile del Laboratorio di Farmacobiocchimica, Nutrizione Sportiva e Nutraceutica del Benessere, Università di Pavia

**Massimo Negro**, Dietista Laureato in Scienze Motorie Professore (ac) di Dietetica - Università di Pavia, Laboratorio di Farmacobiocchimica, Nutrizione Sportiva e Nutraceutica del Benessere, Università di Pavia

**Massimiliano Pieri**, Preparatore Atletico, Diplomato ISEF, Dottore in Scienze dell'Educazione, Cesena

**Sergio Rocco**, Posturologo, Osteopata, Massofisioterapista Milano

## Sede del Corso

### Studio Campanile

Via G. Parini, 13/A, cassano delle Murge

## SEGRETERIA ORGANIZZATIVA

### Studio Campanile

Organizzazione di Convegni e

Corsi di Formazione

Consulenza e Ricerca

Via G. Parini, 13/A

70020 - Cassano Murge (BA)

Provider N. 12506

### Maria Campanile

Tel./fax 0803072210

Mob. 3358328394

✉ [marisa.campanile@alice.it](mailto:marisa.campanile@alice.it)

[www.formazioneinutrizione.it](http://www.formazioneinutrizione.it)

In collaborazione con



Patrocinio



REGIONE PUGLIA-ASL - Provincia di Bari  
U.O. Formazione



Ordine Nazionale dei Biologi

Corso teorico-pratico in

# SPORT E NUTRIZIONE

Cassano delle Murge (BA)

27, 28 Maggio 2011

16, 17, 18, 25 Giugno 2011



N. 13955-11005139

**33 Crediti Formativi**

# Corso teorico-pratico in **SPORT E NUTRIZIONE**

## Programma

### Venerdì, 27 Maggio 2011

- Ore 12.30-13.00 Registrazione partecipanti  
Ore 13.00-13.30 Presentazione corso  
Ore 13.30-15.30 Attività fisica e pratica sportiva Cenni di fisiologia dell'esercizio e teoria dell'allenamento.  
*Matteo Levi Micheli*
- Ore 15.30-17.00 Valutazione e stima della composizione corporea attraverso i sistemi antropometrici, plicometrici e bioimpedenziometrici nello sportivo amatoriale e agonista  
*Sergio Rocco*
- Ore 17.00-17.15 Pausa  
Ore 17.15-19.00 Valutazione e stima della composizione corporea attraverso i sistemi antropometrici, plicometrici e bioimpedenziometrici nello sportivo amatoriale e agonista  
*Sergio Rocco, Matteo Levi Micheli*

### Sabato 28 Maggio 2011

- Ore 9.00-11.00 Analisi BIA convenzionale e vettoriale nello sport e nel fitness: proposte applicative  
*Sergio Rocco - Matteo Levi Micheli*
- Ore 11.00-11.15 Pausa caffè  
Ore 11.15-13.15 Analisi BIA convenzionale e vettoriale nello sport e nel fitness: proposte applicative  
*Sergio Rocco - Matteo Levi Micheli*
- Ore 13.15-14.15 Colazione di lavoro  
Ore 14.15-17.15 Studio di casi  
Esercitazioni pratiche. Discussione

### Giovedì, 16 Giugno 2011

- Ore 14.30-16.15 L'alimentazione nello sportivo amatoriale e agonista  
*Ada Ciavardini, Angela Di Natale*
- Ore 16.15-16.30 Pausa  
Ore 16.30-18.30 Acqua e attività sportiva. Importanza del livello di idratazione del soggetto e temperatura ambientale.  
Indicazioni nutrizionali per l'allenamento, la pregara, la gara e il postgara.  
*Ada Ciavardini, Angela Di Natale*
- Ore 18.30-20.00 Simulazioni in PGA. Discussione in plenaria  
*Ada Ciavardini, Angela Di Natale*

### Venerdì, 17 Giugno 2011

- Ore 15.00-17.00 BIA e modifiche ai piani nutrizionali di base nello sportivo amatoriale e agonista
- Ore 17.00-17.15 Pausa  
Ore 17.15-18.15 Esecuzioni pratiche di BIA. Interpretazione dei dati impedenziometrici rilevati in itinere  
Simulazioni in PGA.  
Discussione in plenaria  
*Angela Di Natale*

### Sabato, 18 Giugno 2011

- Ore 9.00-11.00 Adattamento sportivo: approfondimenti. Scienza e metodologia dell'allenamento di forza e cardiorespiratorio.  
*Massimiliano Pieri*
- Ore 11.00-11.15 Pausa caffè  
Ore 11.15-13.15 Composizione corporea ed allenamento. Rigenerazione e performance sportiva.
- Ore 13.15-14.15 Colazione di lavoro  
Ore 14.15-13.15 Simulazione di casi.  
Discussione in plenaria  
*Massimiliano Pieri*
- Ore 15.15-16.45 L'alimentazione vegetariana nella pratica sportiva. Criteri nutrizionali per lo sportivo vegetariano  
*Mauro Destino*
- Ore 16.45-17.00 Pausa  
Ore 17.00-18.30 I DCA nello sportivo  
*Deborha Lopresti,*
- Ore 18.30-19.00 Conclusioni

### Sabato, 25 Giugno 2011

- Ore 9.00-11.00 L'integrazione e la supplementazione proteica nello sport: quando, quanto e che tipo di proteine  
*Massimo Negro*
- Ore 11.00-11.15 Pausa caffè  
Ore 11.15-13.15 Strategie nutrizionale ed uso razionale degli integratori alimentari e prodotti erboristici nella pratica sportiva  
*Fulvio Marzatico,*
- Ore 13.15-14.15 Colazione di lavoro  
Ore 14.15-16.15 Radicali liberi, antiossidanti e pratica sportiva  
*Fulvio Marzatico,*
- Ore 16.15-16.30 Pausa  
Ore 16.30-17.30 Farmacologia e Tossicologia Applicate allo Sport. Norme legislative antidoping  
*Fulvio Marzatico,*
- Ore 17.30-18.00 Conclusioni  
Ore 18.00-18.30 Verifica dell'apprendimento

### Destinatari

Biologi Nutrizionisti, Medici, Preparatori atletici

### Numero partecipanti

45 massimo (35 biologi, 5 medici, 5 preparatori atletici)

### Numero ore corso

37 ore

### Attestato di partecipazione

Sarà rilasciato l'attestato di frequenza, oltre l'attestato ECM.

### Quota di partecipazione

€ 400,00 + 1,81 (imposta di bollo) **entro** il 20/04/11

€ 430,00 + 1,81 (imposta di bollo) **dopo** il 20/04/11

€ 380,00 + 1,81 (imposta di bollo) **senza ECM**

(La quota comprende: cartellina, materiale didattico, coffee-break,)

**Nota:** L'IVA non è mai dovuta per corsi accreditati ECM

L'imposta di bollo è dovuta per importi non soggetti ad IVA pari o superiori ad € 77,48. Le fatture emesse nei confronti di Enti Pubblici sono esenti da IVA ai sensi art. 10 n. 20 del D.P.R. 633/72 in virtù di quanto disposto dall'art. 14, comma 10 L. 537/93.

### Modalità di partecipazione

Poiché il numero massimo di partecipanti è di 45, saranno accolte le domande di partecipazione in ordine cronologico di presentazione, fino ad esaurimento del numero dei posti disponibili.

Qualora, invece, non venga raggiunto il numero di 30 *partecipanti*, il corso verrà rinviato o non verrà svolto e saranno rimborsate le quote di iscrizione detratte delle spese bancarie. La non disponibilità a partecipare al corso pervenuta, esclusivamente a mezzo email [marisa.campanile@alice.it](mailto:marisa.campanile@alice.it), entro 7 giorni prima dell'inizio del corso dà diritto al rimborso dell'importo versato, detratte delle spese di bonifico. Dopo tale data non sarà riconosciuto nessun rimborso.

**Per ritenersi iscritti al corso occorre inviare** scheda di iscrizione, che si può scaricare dal sito [www.formazionenutrizione.it](http://www.formazionenutrizione.it), ed **estremi** copia del bonifico, **alla seguente e-mail:** [marisa.campanile@alice.it](mailto:marisa.campanile@alice.it) o fax (0803072210) entro il **20 MAGGIO 2011**.

### Modalità di pagamento

Bonifico Bancario, intestato a Maria Campanile Banca di Credito Cooperativo di Cassano Murge (BA)  
EU IBAN: IT35 0084 6041 4300 0000 0954 519  
**Causale:** Iscrizione Corso "Sport e nutrizione"  
**Sarà rilasciata regolare ricevuta**