

Corso Smart Nutrition

Programma

24 Sezioni
con introduzione
(~3 minuti)

A chi è rivolto

Professioni
sanitarie: biologi,
medici, dietisti,
fisioterapisti,
terapisti
occupazionali,
infermieri

1. Introduzione al corso

Esposito Daniele

2. Fisiologia e biochimica dell'esercizio fisico

Esposito Daniele

3. Influenza della genetica nella risposta all'alimentazione e all'allenamento

Fabio Maffezzoni

4. Relazione tra attività fisica e salute

Claudia Penzavecchia

5. Valutazione dello stato nutrizionale e della composizione corporea

Gamal Soliman

6. Apporto energetico, red-s e lea, nel mondo sportivo

Marco Perugini

7. Micronutrienti e sport

Francesco Ragone

8. Carboidrati nello sport: applicazioni pratiche

Marco Perugini

9. La periodizzazione nutrizionale

Marco Perugini

10. Overreaching e overtraining

Daniele Esposito & Marco Perugini

11. Gli integratori nel mondo della nutrizione sportiva

Daniele Esposito

Programma

Sezioni

12. Valutazione e aspetti nutrizionali nelle donne atlete

Elena Araldi

13. Valutazione e aspetti nutrizionali negli adolescenti atleti

Giulia Baroncini

14. Valutazione e aspetti nutrizionali negli atleti master

Paola Ierussi

15. Valutazione e aspetti nutrizionali negli atleti vegetariani e vegani

Gabriele Fasulo

16. Nutrizione nella prevenzione e nel recupero degli infortuni

Roberto Scrigna

17. L'importanza del sonno nell'atleta

Roberto Scrigna

18. Disturbi gastrointestinali nell'atleta

Daniele Esposito & Marco Perugini

19. Eudratazione, ipoidratazione, disidratazione

Alex Buoite Stella

20. Crampi ed esercizio fisico

Alex Buoite Stella

21. Nutrizione negli sport in altitudine

Alex Buoite Stella

22. Psicologia dello sport e dca

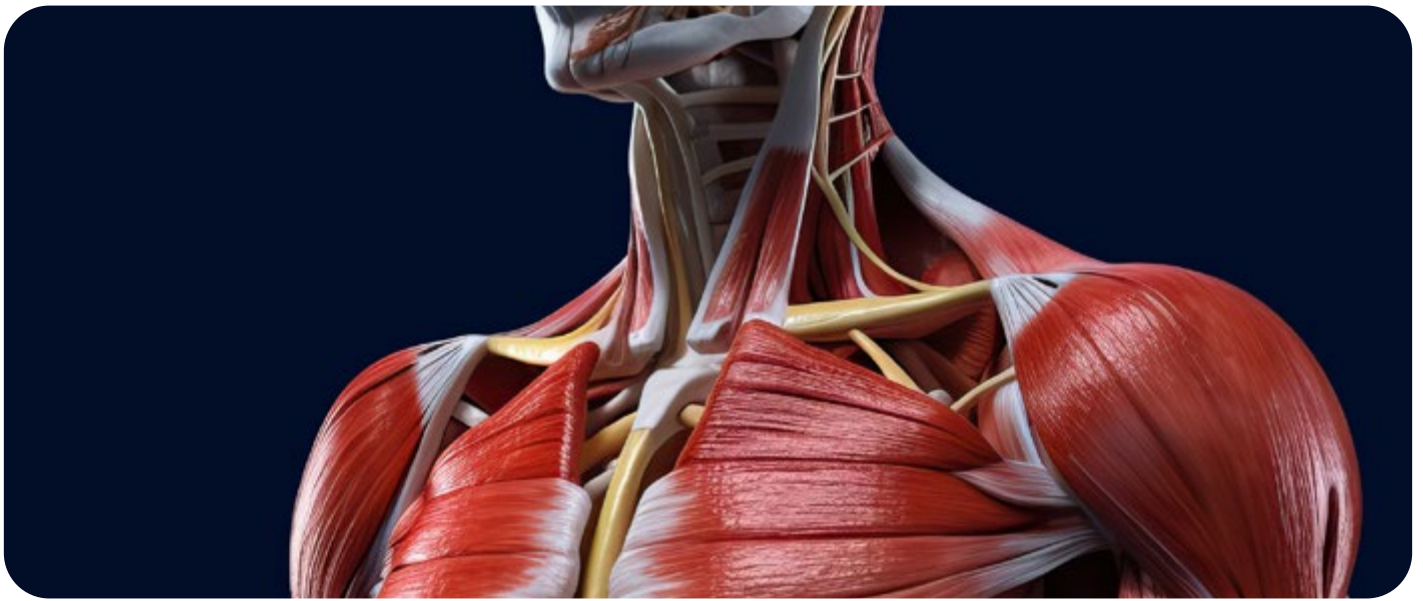
Eleonora Orsi

23. Esercizio fisico in sportivi con dismetabolismi

Erica Rossi

24. Come creare una dieta per gli sportivi: esempi pratici

Luca Laudani



SEZIONE 2

Fisiologia e biochimica dell'esercizio fisico

1. Regolazione dei metabolismi energetici con l'esercizio fisico	Esposito Daniele
2. Ruolo dei carboidrati nell'esercizio fisico	Esposito Daniele
3. Regolazione ormonale durante l'esercizio fisico	Esposito Daniele
4. Ipoglicemia reattiva associata all'esercizio fisico	Esposito Daniele
5. I contributi dei grassi all'esercizio fisico	Esposito Daniele
6. Fat Adaption: maggiore ossidazione lipidica = maggiore performance?	Esposito Daniele
7. Trigliceridi intramuscolari nello sport	Esposito Daniele
8. Ruolo delle proteine in nutrizione sportiva	Esposito Daniele



SEZIONE 3

Influenza della genetica nella risposta all'alimentazione e all'allenamento

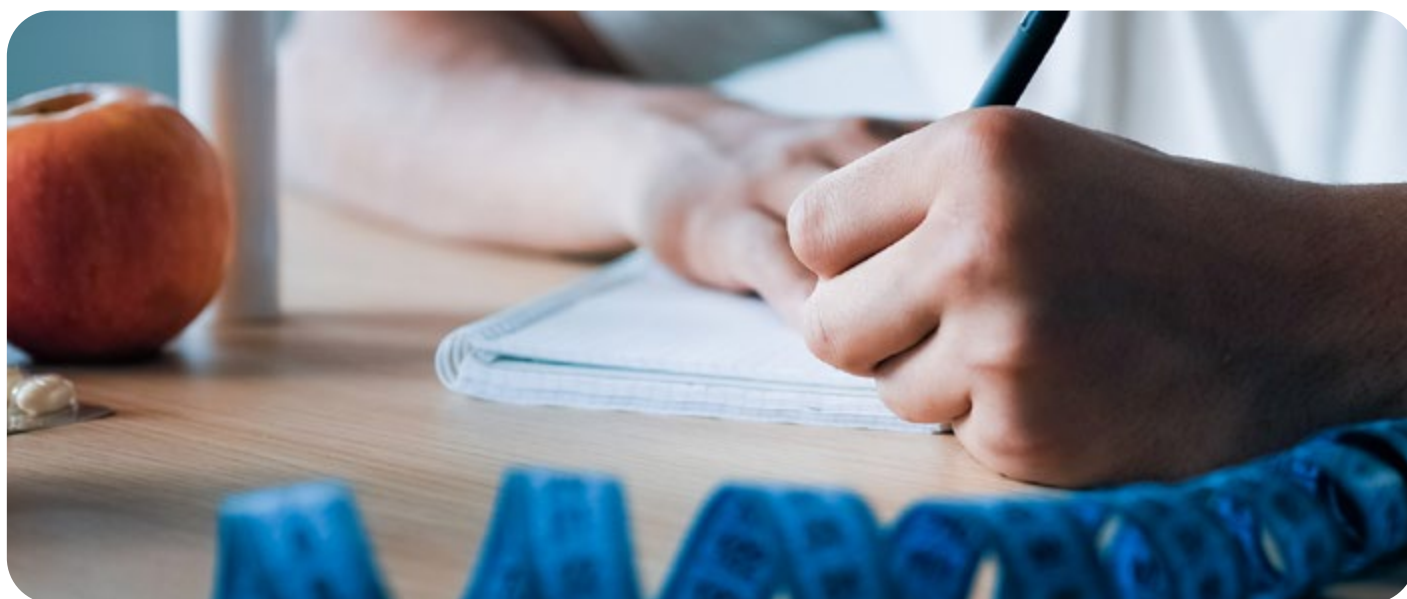
1. Introduzione	Fabio Maffezzoni
2. Il ruolo della genetica	Fabio Maffezzoni
3. Genetica ed endurance	Fabio Maffezzoni
4. Genetica e forza	Fabio Maffezzoni
5. Genetica e infortuni: test DTC	Fabio Maffezzoni



SEZIONE 4

Relazione tra attività fisica e salute

1. Introduzione	Claudia Penzavecchia
2. In che modo attività fisica e migliore forma fisica portano a migliori risultati di salute	Claudia Penzavecchia
3. Esercizio fisico e riduzione di mortalità per tutte le cause e per cause cardiovascolari	Claudia Penzavecchia
4. Esercizio fisico e diabete	Claudia Penzavecchia
5. Esercizio fisico e cancro	Claudia Penzavecchia
6. Esercizio fisico e salute delle ossa	Claudia Penzavecchia
7. Esercizio fisico e salute mentale	Claudia Penzavecchia
8. Quanta attività fisica? Linee guida generali	Claudia Penzavecchia
9. Quando l'esercizio fisico può essere dannoso per la salute?	Claudia Penzavecchia



SEZIONE 5

Valutazione dello stato nutrizionale e della composizione corporea

1. Valutazione dell'anamnesi dell'atleta	Gamal Soliman
2. Strumenti per la misurazione dietetica	Gamal Soliman
3. Analisi del peso e della composizione corporea	Gamal Soliman
4. Pratica e interpretazione dei dati raccolti	Gamal Soliman
5. Determinazione del fabbisogno calorico	Gamal Soliman



SEZIONE 6

Apporto energetico, red-s e lea, nel mondo sportivo

1. Introduzione	Marco Perugini
2. Definizione e valutazione di bassa disponibilità di energia (LEA)	Marco Perugini
3. Conseguenza di una bassa disponibilità di energia	Marco Perugini
4. Possibili soluzioni al problema della bassa disponibilità di energia	Marco Perugini



SEZIONE 7

Micronutrienti e sport

1. Introduzione alle vitamine	Francesco Ragone
2. Introduzione ai minerali	Francesco Ragone
3. Principali funzioni dei micronutrienti: parte 1	Francesco Ragone
4. Principali funzioni dei micronutrienti: parte 2	Francesco Ragone



SEZIONE 8

Carboidrati nello sport: applicazioni pratiche

1. Carboidrati e performance	Marco Perugini
2. Carboidrati nel pre work	Marco Perugini
3. Carboidrati nel during work: parte 1	Marco Perugini
4. Carboidrati nel during work: parte 2	Marco Perugini
5. Carboidrati nel post work	Marco Perugini



SEZIONE 9

La periodizzazione nutrizionale

1. Introduzione

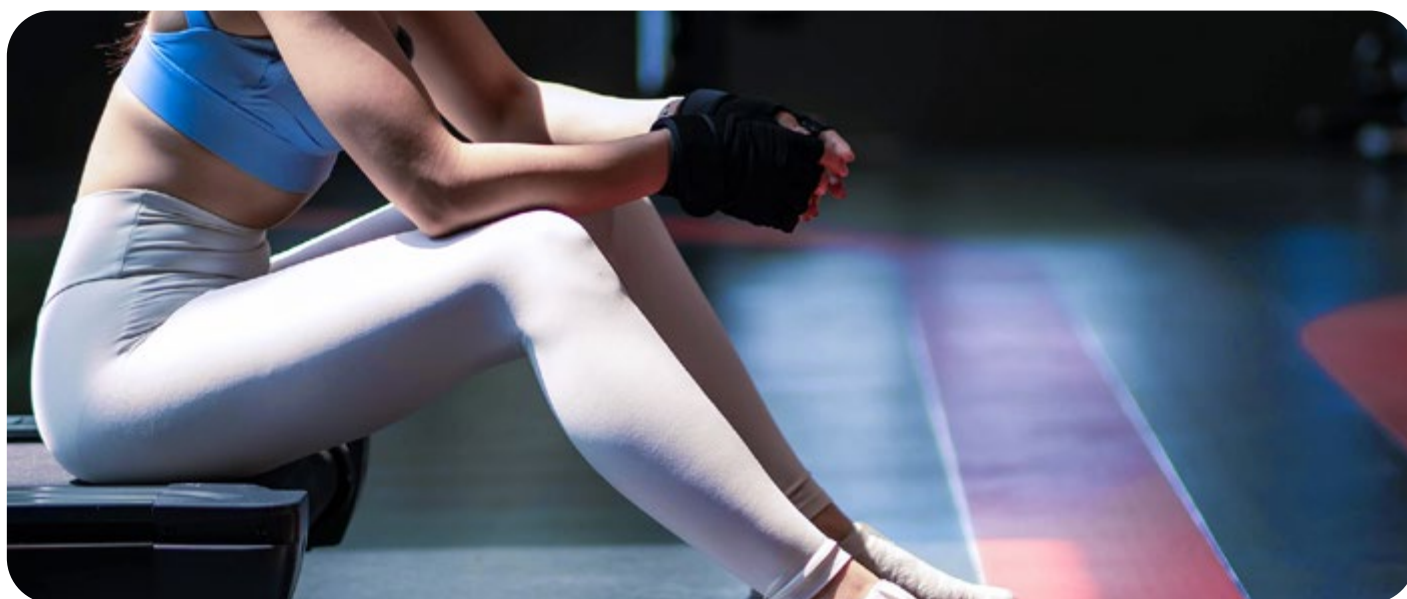
Marco Perugini

2. Training low

Marco Perugini

3. Fat adaption

Marco Perugini



SEZIONE 10

Overreaching e overtraining

1. Cosa è il sovrallenamento	Daniele Esposito
2. Cause del sovrallenamento	Marco Perugini
3. Quali sono i sintomi del sovrallenamento	Daniele Esposito
4. La gestione del carico nel sovrallenamento	Daniele Esposito
5. Come gestire il sovrallenamento	Marco Perugini



SEZIONE 11

Gli integratori nel mondo della nutrizione sportiva

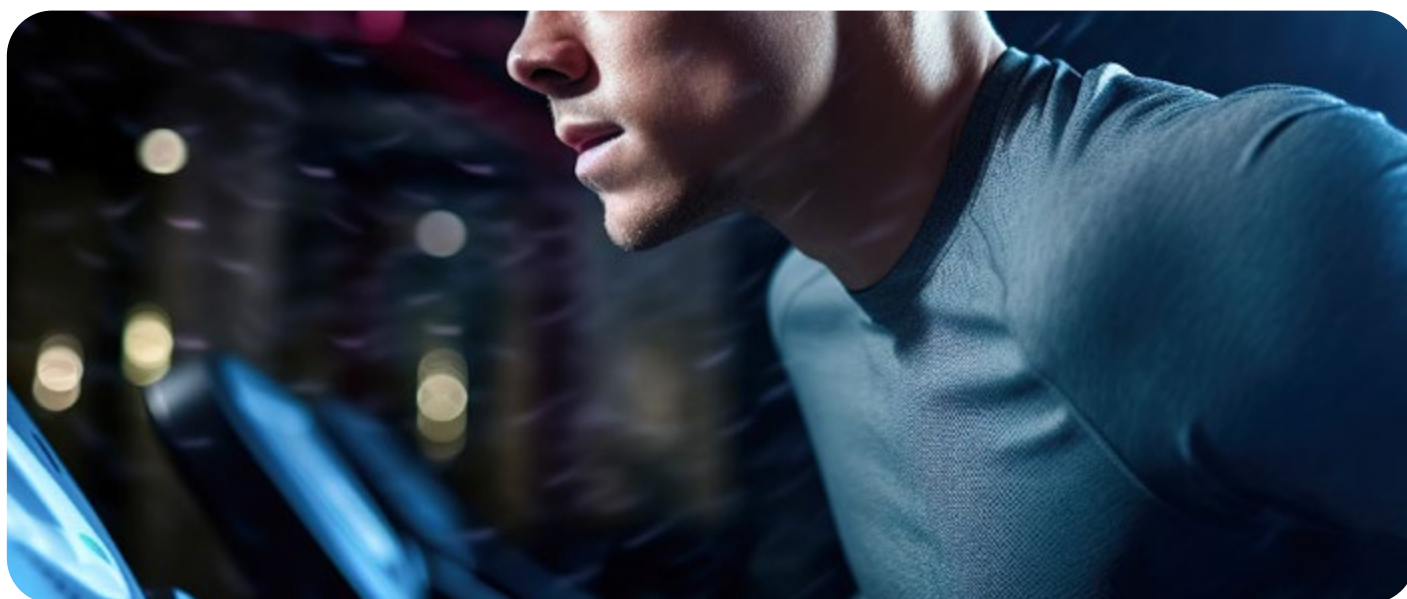
1. Introduzione agli integratori	Daniele Esposito
2. Classificazione degli integratori	Daniele Esposito
3. La creatina	Daniele Esposito
4. La caffeina	Daniele Esposito
5. La beta alanina	Daniele Esposito
6. Il bicarbonato di sodio	Daniele Esposito
7. I nitrati	Daniele Esposito
8. I carboidrati come integrazione	Daniele Esposito
9. Proteina, EAA, BCAA	Daniele Esposito
10. Gli integratori che migliorano la performance in maniera indiretta	Daniele Esposito



SEZIONE 12

Valutazione e aspetti nutrizionali nelle donne atlete

1. Introduzione e presentazione	Elena Araldi
2. Assunzione e carenza di ferro	Elena Araldi
3. Assunzione e carenza di calcio	Elena Araldi
4. Ciclo sessuale e performance	Elena Araldi



SEZIONE 13

Valutazione e aspetti nutrizionali negli adolescenti atleti

1. Fisiologia della crescita e accorgimenti da adottare nell'approcciarsi a bambini e adolescenti

Giulia Baroncini

2. Fabbisogni del giovane atleta

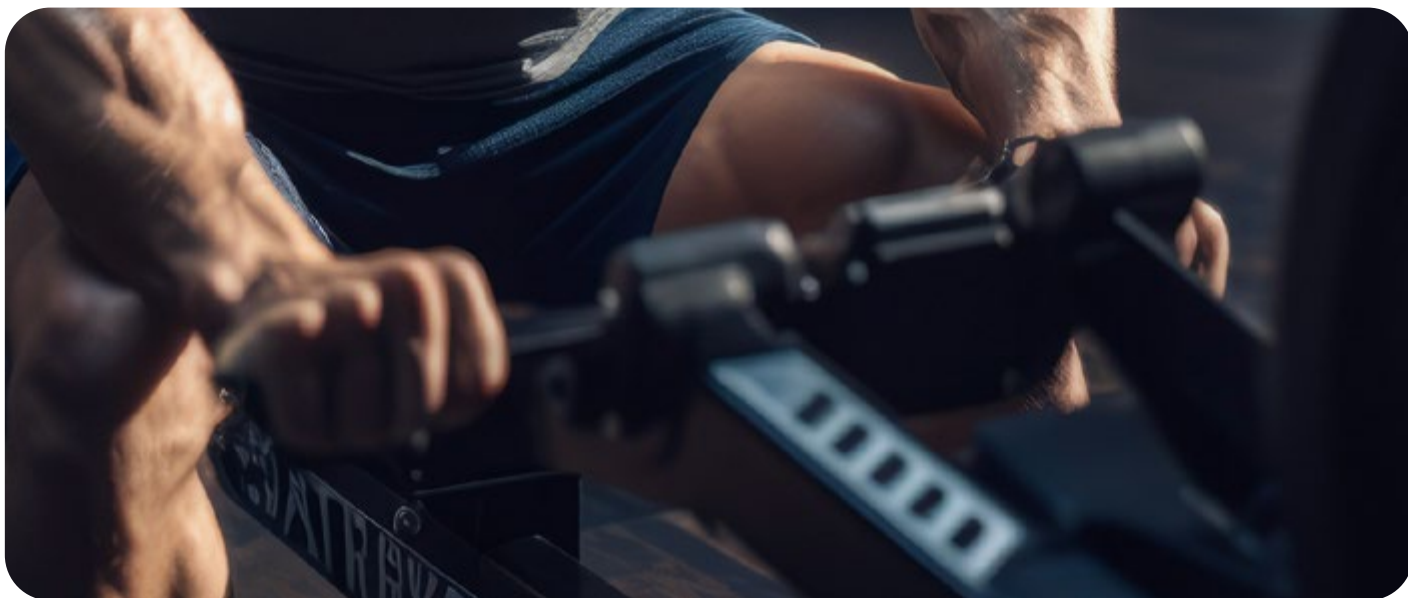
Giulia Baroncini

3. Pianificazione dei pasti

Giulia Baroncini

4. Rapporto professionista / Atleta adolescente

Giulia Baroncini



SEZIONE 14

Valutazione e aspetti nutrizionali negli atleti master

1. Fisiologia e invecchiamento	Paola Ierussi
2. Esercizio fisico e invecchiamento	Paola Ierussi
3. Nutrizione nell'atleta master: parte 1	Paola Ierussi
4. Nutrizione nell'atleta master: parte 2	Paola Ierussi



SEZIONE 15

Valutazione e aspetti nutrizionali negli atleti vegetariani e vegani

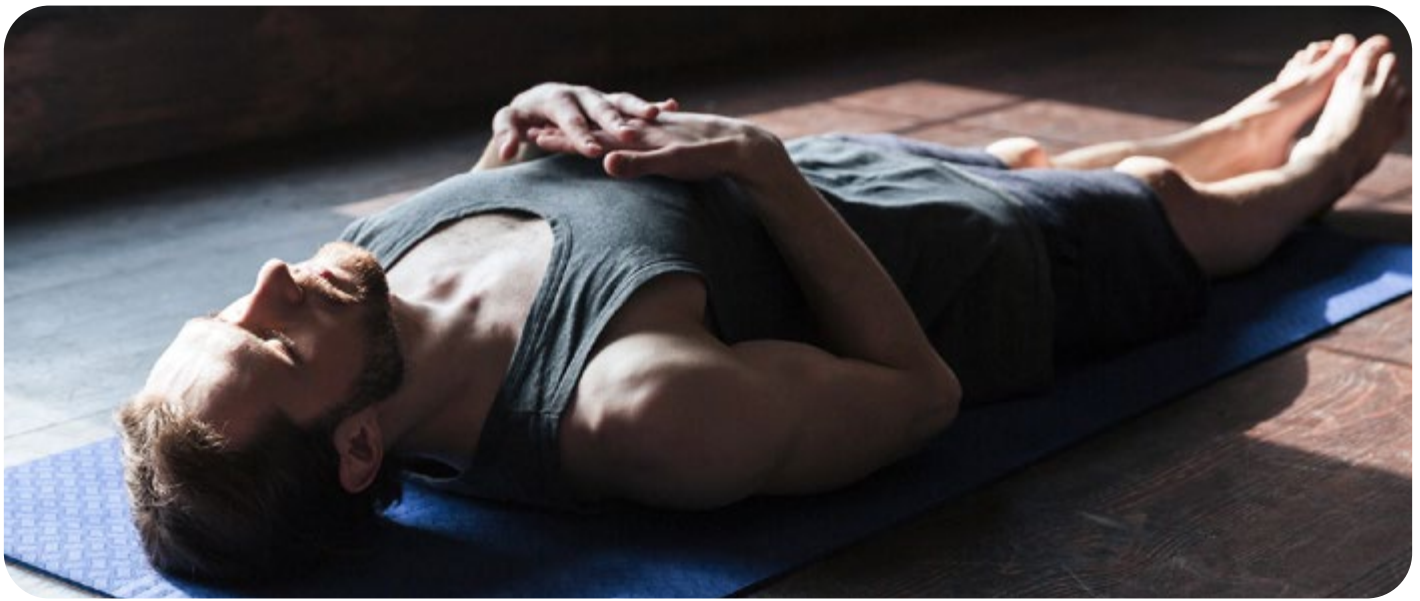
1. Introduzione all'alimentazione vegana	Gabriele Fasulo
2. Vitamina B12 nell'alimentazione vegana	Gabriele Fasulo
3. Omega 3, calcio, ferro, zinco, nell'alimentazione vegana	Gabriele Fasulo
4. Apporto proteico e tipo di proteine nell'alimentazione vegana	Gabriele Fasulo
5. Potenziali difficoltà nell'elaborare e seguire una dieta vegana	Gabriele Fasulo



SEZIONE 16

Nutrizione nella prevenzione e nel recupero degli infortuni

1. Nutrizione, prevenzione e recupero dagli infortuni	Roberto Scrigna
2. Gli stadi dell'infortunio	Roberto Scrigna
3. Prevenzione degli infortuni e delle lesioni	Roberto Scrigna
4. Gestione dei macronutrienti per il recupero dagli infortuni	Roberto Scrigna
5. Micronutrienti e integratori per il recupero dagli infortuni	Roberto Scrigna



SEZIONE 17

L'importanza del sonno nell'atleta

1. Cosa è il sonno e perché dormiamo	Roberto Scrigna
2. Carenza di sonno negli atleti	Roberto Scrigna
3. Carenza di sonno e conseguenze sulla salute	Roberto Scrigna
4. Carenza di sonno e conseguenze sulla performance e sul recupero	Roberto Scrigna
5. La nutrizione e l'integrazione per ottimizzare la qualità e la quantità di sonno nell'atleta	Roberto Scrigna



SEZIONE 18

Disturbi gastrointestinali nell'atleta

1. Fisiologia della digestione	Daniele Esposito
2. Fisiologia dello svuotamento gastrico	Daniele Esposito
3. Problematiche del tratto gastrointestinale nello sportivo	Marco Perugini
4. Allenare l'intestino	Marco Perugini
5. La dieta FODMAP	Daniele Esposito
6. Caso studio	Marco Perugini



SEZIONE 19

Eudratazione, ipoidratazione, disidratazione

- | | |
|--|--------------------|
| 1. Idratazione: definizioni | Alex Buoite Stella |
| 2. Cosa succede quando fa troppo caldo e cosa succede se beviamo troppo? | Alex Buoite Stella |
| 3. Da che dipende e in che modo determiniamo il tasso di sudorazione? | Alex Buoite Stella |
| 4. Strategie di assunzione di liquidi | Alex Buoite Stella |



SEZIONE 20

Crampi ed esercizio fisico

1. Crampi muscolari associati all'esercizio fisico (EAMC)	Alex Buoite Stella
2. L'ipotesi: disturbi dell'idratazione e del bilancio idroelettrolitico	Alex Buoite Stella
3. L'ipotesi: controllo neuromuscolare alterato?	Alex Buoite Stella
4. Possibili strategie preventive e terapeutiche	Alex Buoite Stella



SEZIONE 21

Nutrizione negli sport in altitudine

- | | |
|--|--------------------|
| 1. Sfide fisiologiche dell'atleta in altitudine | Alex Buoite Stella |
| 2. Considerazioni sui macronutrienti in quota | Alex Buoite Stella |
| 3. Considerazioni sull'idratazione e sul bilancio del ferro in quota | Alex Buoite Stella |
| 4. Considerazioni su antiossidanti, probiotici e vitamina D in quota | Alex Buoite Stella |



SEZIONE 22

Psicologia dello sport e DCA

1. Introduzione	Eleonora Orsi
2. DCA nello sport: parte 1	Eleonora Orsi
3. DCA nello sport: parte 2	Eleonora Orsi
4. DCA nello sport: parte 3	Eleonora Orsi
5. Complicanze nell'intervento	Eleonora Orsi
6. Il ruolo della nutrizione	Eleonora Orsi
7. La motivazione nello sport	Eleonora Orsi
8. Goal Setting	Eleonora Orsi
9. L'autoefficacia	Eleonora Orsi
10.1 Stress e attivazione ottimale	Eleonora Orsi



SEZIONE 23

Esercizio fisico in sportivi con dismetabolismi

- | | |
|--|-------------|
| 1. Cenni sul diabete mellito tipo 1 | Erica Rossi |
| 2. Terapia farmacologica e monitoraggio nel diabete mellito tipo 2 | Erica Rossi |
| 3. Ruolo dell'esercizio fisico nel diabete tipo 1 | Erica Rossi |
| 4. Risposte glicemiche in diabetici tipo 1 che praticano esercizio fisico e potenziali complicanze | Erica Rossi |
| 5. Ruolo dell'alimentazione e terapia nutrizionale nel diabete mellito tipo 1 | Erica Rossi |



SEZIONE 24

Come creare una dieta per gli sportivi: esempi pratici

1. Cosa mangiare per aumentare la massa muscolare	Luca Laudani
2. Cosa mangiare per dimagrire	Luca Laudani
3. Alimentazione vegana negli sportivi: esempi pratici	Luca Laudani
4. Si può sopravvivere senza colazione?	Luca Laudani
5. Bulking e cutting: focus sugli aspetti pratici	Luca Laudani
6. Altri approcci dietetici	Luca Laudani
7. Le diete FODMAP per gli sportivi	Luca Laudani
8. Diete con particolari restrizioni	Luca Laudani
9. Come rendere la dieta sostenibile	Luca Laudani