

# ANNO ACCADEMICO 2024-25

ORARIO DELLE LEZIONI: 09.00 - 18.00

1<sup>a</sup> LEZIONE - OTTOBRE 2024

## I Fondamentali – Energia e rimaneggiamento strutturale (turnover strutturale)

- Determinazione delle necessità energetiche individuali, formule e tecnologie

## Bioenergetica dello sport: meccanismi anaerobici/aerobici/misti

Laboratorio SANIS: presentazione di dati di atleti-discussione

## I concetti di Ormesi, Omeostasi e Allostasi applicati alla nutrizione sportiva

- Idratazione, PH, Produzione di radicali liberi, l'allenamento (adattamento, infiammazione, recupero, periodizzazione) restrizioni nutrizionali

## L'Allenamento

- Meccanismi di adattamento allo stimolo allenante, il modello prestativo, concetti base di periodizzazione, allenamento e recupero, disponibilità energetica, disponibilità micro e macro nutrienti

## Pausa

## Radicali liberi, ossidazioni ed antiossidanti, PH

- Importanza del PH e equilibrio acido-base
- Meccanismi di produzione dei radicali liberi nello sport
- Vitamine antiossidanti
- Antiossidanti non enzimatici

## 2<sup>a</sup> LEZIONE - NOVEMBRE 2024

### **Mantenimento dell'equilibrio idrico-salino nello sport e nel fitness**

- Sudorazione e regolazione volumetrica dei liquidi corporei

### **Sport drinks**

- Composizione, meccanismi di azione ed utilizzazione negli sports

**Laboratorio Sanis:** presentazione di casi di atleti e discussione

### **Pausa**

### **Teoria e pratica della composizione corporea**

- Sistemi utilizzabili nella nutrizione sportiva per la misura composizione corporea (plicometria, impedenziometria, DEXA)

**Laboratorio Sanis:** Presentazione di profili di composizione corporea di atleti.  
Discussione dei dati. Attività in gruppi

## 3<sup>a</sup> LEZIONE - DICEMBRE 2024

### **Le carenze nutrizionali degli atleti**

- Il concetto di Hidden deficiency
- Il laboratorio
- L'integrazione personalizzata

### **Integratori e supplementi sportivi – I parte**

- Proteine purificate, AA essenziali. AA Ramificati, Creatina, Leucina e Idrossimetil-butirrato (HMB), Carnosina e beta – alanina,
- Carnitina e glutammina

### **Pausa**

### **Integratori e supplementi sportivi – II parte**

- Maltodestrine e composti energetici
- Vitamine e minerali
- Acidi Grassi (Omega 3, ecc)

## 4<sup>a</sup> LEZIONE - GENNAIO 2025

### I sistemi omeostatici dello sportivo

- Il sistema endocrino
- Il sistema immunitario
- Il microbioma
- Recupero infiammazione, overtraining e overreaching

### La supplementazione

#### Pausa

### Nutrizione, supplementazione ed attività fisica per il dimagrimento e per l'ipertrofia

- Meccanismi fisiologici del dimagrimento
- Meccanismi fisiologici per l'ipertrofia muscolare

### Schemi dietetici/di allenamento per il dimagrimento

### Schemi dietetici/di allenamento per l'ipertrofia

**Laboratorio Sanis:** presentazione e discussione di casi

## 5<sup>a</sup> LEZIONE - FEBBRAIO 2025

### Dietetica Sportiva

- Dieta Mediterranea- basi ed applicabilità nello sport
- Diete vegetariane e vegane
- Diete chetogeniche e digiuno (intermittent fasting, Ramadam)
- Altre tipologie dietetiche (dieta zona, paleo, gruppi sanguigni)
- Dieta Mediterranea- basi ed applicabilità nello sport

**Laboratorio Sanis:** Presentazione e discussione di casi

#### Pausa

### Nutrizione e supplementazione negli sport di endurance

- Basi fisiologiche delle prestazioni di endurance ed ultraendurance
- Necessità energetiche e modulazione dei nutrienti
- Nutrisupplementazione allenamento e pre-gara, in gara e post-gara
- Schemi alimentari per gli atleti di endurance
- Nutrisupplementazione per le prestazioni estreme (alte e basse temperature)

**Laboratorio Sanis:** Esempi di schemi alimentari e discussione di casi

### **Nutrizione, supplementazione per lo sci ed altri sport invernali**

- Sport invernali: caratteristiche ambientali, modello prestativo e basi fisiologiche degli sport invernali
- Necessità energetiche e modulazione dei nutrienti per lo sci da fondo e lo sci alpino
- Nutrisupplementazione pre-gara, in gara e post-gara per lo sci da fondo e lo sci alpino
- Adattamenti di nutrisupplementazione per lo sci da fondo e lo sci alpino

**Laboratorio Sanis:** Esempi di schemi alimentari per gli sport invernali. Discussione

**Pausa**

### **Nutrizione e supplementazione per gli sport acquatici**

- Modello prestativo e basi fisiologiche del nuoto
- Necessità energetiche e modulazione dei nutrienti
- Nutrisupplementazione pre-gara, in gara e post-gara
- Adattamenti di nutrisupplementazione per l'apnea

**Laboratorio Sanis:** Esempi di schemi alimentari per gli sport acquatici. Discussione

### **Gli atleti paralimpici**

- Atleti con necessità nutrizionali mediche (intolleranze, diabete, etc...)

### **Nutrizione e supplementazione negli sport di squadra**

- Modello prestativo e basi fisiologiche dei diversi sport di squadra
- Necessità energetiche e modulazione dei nutrienti
- Nutrisupplementazione per pre-gara, in gara e post-gara
- Adattamenti di nutrisupplementazione per gli sport di squadra

**Laboratorio Sanis:** Esempi di schemi alimentari. Discussione

**Pausa**

### **Nutrizione e supplementazione per gli sport di combattimento e categorie di peso**

- Modello prestativo e basi fisiologiche degli sport da combattimento
- Dietetica e supplementazione per modulare e mantenere il peso
- Nutrisupplementazione pre-gara, nelle gare e per il recupero

**Laboratorio Sanis:** Esempi di schemi alimentari negli sport di combattimento. Presentazione di casi e discussione

### **Nutrizione e supplementazione nel tennis**

- Modello prestativi e basi fisiologiche del tennis
- Necessità energetiche e modulazione dei nutrienti
- Nutrisupplementazione e modulazione dei nutrienti – pre gara in gara e post-gara

## 8<sup>a</sup> LEZIONE - MAGGIO 2025

### **Attività motoria ed alimentazione nel bambino e nell'adolescente**

- Fisiologia del movimento dall'infanzia all'adolescenza
- Le carenze dietetiche nei bambini e negli adolescenti
- Nutrizione ed allenamenti

**Laboratorio Sanis:** integrazione alimentare ragionata del bambino atleta

**Pausa**

### **Nutrizione e supplementazione nelle persone attive di terza età (2h)**

- Invecchiamento ed allenamento aerobico/forza
- Nutrizione, esercizio programmato ed allenamenti

**Laboratorio Sanis:** Integrazione alimentare ragionata dei soggetti anziani

### **Principi di Farmacologia legata al doping**

- I gruppi di farmaci doping
- I metodi vietati e classificati doping

## 9<sup>a</sup> LEZIONE - GIUGNO 2025

- Presentazione elaborati ed esperienze dei gruppi di lavoro
- Discussioni

**Consegna certificati**