



# ANNO ACCADEMICO 2023-24

ORARIO DELLE LEZIONI: 09.00 - 18.00

**1<sup>a</sup> LEZIONE - OTTOBRE 2023**

## **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 2023**

## **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 - NOVEMBRE 2023 - WEBINAR**

### **La gestione del soggetto sedentario fino all'alto livello: come ottimizzare l'allenamento attraverso la nutrizione e lo studio della composizione corporea**

- Differenza tra attività fisica, esercizio fisico e sport
- Aspetti biologici della sedentarietà: cosa un trainer deve conoscere
- Dall'analisi di composizione corporea alla programmazione a breve, medio e lungo termine per programmare l'allenamento
- Nutrizione ed esercizio
- L'unione fa la forza: alimentazione ed allenamento per il raggiungimento dell'obiettivo

**Pausa**

- Principali modalità di allenamento
- Endurance training: basi ed applicazione pratica
- Resistance training: basi ed applicazione pratica
- Allenamento concomitante: benessere o rischio assoluto
- Esempi di sinergia allenamento - nutrizione: casi pratici

## **4<sup>a</sup> LEZIONE - DICEMBRE 2023**

### **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 Idrossi-metil-butirrato (HMB), Carnosina e beta – alanina,
- Carnitina e glutammina

**Pausa**

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

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

## **5<sup>a</sup> LEZIONE - GENNAIO 2024**

### **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

## **6<sup>a</sup> LEZIONE - FEBBRAIO 2024**

### **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, paleso, 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

## 7<sup>a</sup> LEZIONE - MARZO 2024 - WEBINAR

### 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...)

## 8<sup>a</sup> LEZIONE - APRILE 2024

### 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

## **9<sup>a</sup> LEZIONE - MAGGIO 2024**

### **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

## **10<sup>a</sup> LEZIONE - GIUGNO 2024**

- Presentazione elaborati ed esperienze dei gruppi di lavoro
- Discussioni

Consegna certificati

# **ANNO ACCADEMICO 2022-23**

**ORARIO DELLE LEZIONI: 09.00 - 18.00**

## **7<sup>a</sup> LEZIONE - APRILE 2023**

### **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 2023**

### **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 2023**

- Presentazione elaborati ed esperienze dei gruppi di lavoro
- Discussioni

## **Consegna certificati**