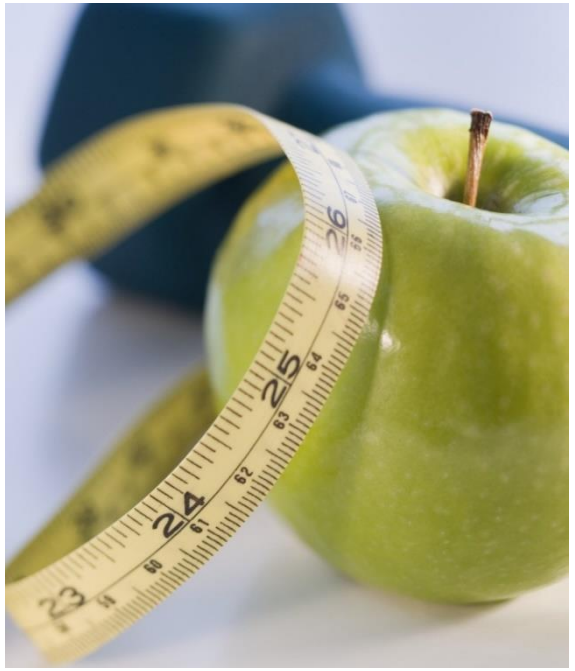

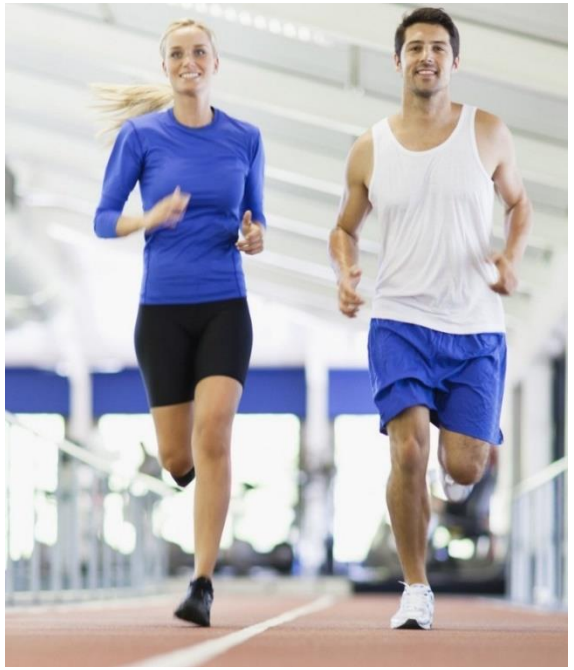

Associazione Scientifica Alimentazione Nutrizione e Dietetica

AS AND

NUTRIZIONE E SPORT

CORSO ECM FAD
DISPONIBILE FINO AL
14/09/2022

NUTRIZIONE E SPORT

CORSO FAD 30 ECM 332503 Ed.1

RISERVATO AI DIETISTI

TARIFFE DI ISCRIZIONE

- SOCI ASAND = GRATUITO
- NON SOCI = € 100,00 (IVA incl.)
- DURATA: data fine corso 14/09/2022

Questo corso nasce come attività del Gruppo di Lavoro ASAND sullo Sport.

È un corso concepito dai Dietisti per tutti i colleghi che lavorano in questo vasto e complesso ambito della nutrizione applicata allo sport, o chi si vuole avvicinare a questa disciplina

AS AND Associazione Scientifica Alimentazione Nutrizione e Dietetica

NUTRIZIONE E SPORT

Il mondo dello sport è ancora povero di professionisti della nutrizione qualificati, ma è fin troppo ricco di strategie nutrizionali non supportate da evidenze scientifiche, rischiose soprattutto per gli sportivi più giovani, inesperti e desiderosi di raggiungere risultati di performance atletica a tutti i costi. L'alimentazione è parte integrante del programma di allenamento, tanto nell'atleta di élite come nello sportivo amatoriale. Partendo dalle basi teoriche, il corso si sviluppa verso l'applicazione più pratica, focalizzata ad acquisire migliori competenze dietistiche.

L'obiettivo ultimo è quello di supportare i colleghi dietisti nell'acquisire e/o implementare le proprie competenze nell'ambito della nutrizione applicata allo sport, per agire in modo consapevole nei confronti dello sportivo sia in ambulatorio che nell'ambito del team multidisciplinare che gli ruota intorno

Modulo 1

Attività fisica e salute

Modulo 2 Fisiologia e meccanismi energetici

Modulo 3 Nutrizione e Sport

ASAND Associazione Scientifica Alimentazione Nutrizione e Dietetica

PROGRAMMA E DOCENTI

Resp. Scientifici: Dr.ssa Marta Molin; Dr.ssa Taira Monge

Associazione Scientifica Alimentazione Nutrizione e Dietetica
AS AND

NUTRIZIONE E RECUPERO

MODULO 1

- **I principi dell'attività fisica -** Dr. Misana Alessio, preparatore atletico e chinesiologo
- **Attività fisica in età pediatrica -** Dr. Patrucco Gabriele, dottore in scienze motorie
- **Attività fisica in età avanzata e prevenzione delle malattie croniche non trasmissibili -** Dr. Paolo Gaffurini, preparatore atletico
- **Attività fisica in età adulta. Come consigliare e promuovere l'attività fisica? -** Dr.ssa Elena Ellero, Dr. Tommaso Ros e Dr. Matteo Tassan, laurea in scienze motorie

MODULO 2

- **Fisiologia dello Sport, esami e valutazione clinica -** Dr. Bigoni Marco, ortopedico
- **Meccanismi energetici –** Dr.ssa Palestini Paola, Università Bicocca

Associazione Scientifica Alimentazione Nutrizione e Dietetica
AS AND

MODULO 3 – I parte

- **Dove inizia l'atleta?": differenza tra attività fisica e sport, tra sportivo amatoriale e atleta, soprattutto nell'ottica dell'intervento nutrizionale.** Dr.ssa Shilla Thompson, dietista
- **La composizione ottimale della dieta di un atleta: fabbisogno energetico** Dr. Federico Longoni Dragoni, dietista
- **Composizione corporea nello sportivo. Come valutarla ed ottimizzarla per la prestazione?** Dr.ssa Elena Puliti, dietista
- **RED-S nella nutrizione sportiva** Dr.ssa Elettra Pasqualoni, dietista
- **Carboidrati durante esercizio: quando, cosa e quanto?** Dr.ssa Erica Lombardi, dietista
- **Ottimizzare gli adattamenti all'allenamento: il ruolo delle proteine.** Dr. Maurizio Fadda, dietista
- **Il ruolo dei lipidi.** Dr.ssa Cinzia Ferraris, dietista
- **Idratazione: prima, durante, dopo.** Dr. Federico Longoni Dragoni, dietista
- **Nutrizione per il recupero (sonno e recupero, infortunio e tempo di recupero).** Dr.ssa Marta Molin, dietista

MODULO 3 – II parte

- **Nutrizione negli sport di endurance.** Dr.ssa Laura Martinelli, dietista
- **Nutrizione negli sport di forza e potenza.** Dr. Alessandro Veneto, dietista
- **Il primo accesso ambulatoriale** Dr.ssa Elena Puliti, dietista
- **Follow-up e personalizzazione per migliorare l'aderenza** Dr.ssa Elena Puliti, dietista
- **Multi professionalità nel lavoro in team per migliorare la performance del singolo e della squadra** Dr. Moschetti Nicola, dietista
- Il dietista all'interno del team multidisciplinare:
  - **Dietista e psicologo: sospetto DCA in giovane atleta** Dr.ssa Molin Marta, dietista – Dr.ssa Susan Dal Mas, psicoterapeuta
  - **Dietista e fisioterapista: riabilitazione nell'infiammazione, nel dolore in fase di recupero** Dr.ssa Molin Marta, dietista - Dr. Francesco Pacenza, fisioterapista - Dr. Umberto Crainich, fisioterapista
  - **Dietista e scienze motorie: ottimizzare l'alimentazione in funzione della prestazione in sella** Dr.ssa Miranda Valtorta, dietista - Dr. Omar Gatti, Scienze Motorie

AS AND Associazione Scientifica Alimentazione Nutrizione e Dietetica

COME DIVENTARE SOCIO ASAND

Contatti Segreteria ASAND
info@asand.it

APERTA LA CAMPAGNA ASSOCIATIVA 2021

La quota Associativa è di € 40,00

www.asand.it

AS AND Associazione Scientifica Alimentazione Nutrizione e Dietetica

Per Iscrizioni CLICCA QUI

Il corso è riservato ai soli DIETISTI ed ha un costo di € 100,00 (IVA incl.) pagabili con carta di credito al momento dell'iscrizione

PER I SOCI ASAND è possibile accedere GRATUITAMENTE al corso utilizzando il seguente codice Coupon durante l'iscrizione

X4H8E2W1

INFO E CONTATTI PROVIDER ECM

Segreteria Organizzativa e Provider
Akesios Group Srl n. 403
info@akesios.it
Tel: 0521 647705