Società Cooperativa Sociale
Via Lombardia, 50 – 92100 Agrigento
C.F. 93038140849 - P.IVA 02523540843
Tel. 0922 651672 - Fax. 0922 1836075
E-mail: info@isors.it - PEC: isors@pec.it
w w w . i s o r s . i t
IBAN: IT45T0710816600000000002704

Iscrizione REA: 188449
Iscrizione Albo Nazionale Cooperative: n. A232114 del 02.01.2014
Iscrizione CAR - Anagrafe Nazionale delle Ricerche n. 61176RWX
Elenco Regionale degli Organismi Formativi Accreditati presso la Regione Siciliana con **D.D.G. n. 3722 - 11/07/2016**

EVENTO FORMATIVO ECM
LA NUTRIZIONE NELLO SPORT
SABATO 05 MAGGIO 2018
PRESSO "I.So.R.S. - Istituto Sociale di Ricerche e Studi"

Il corso è indirizzato ai tutte le professioni sanitarie

Partecipanti **80**
La durata del corso è di ore **10 ore** in un'unica giornata

Crediti ECM: **10**

Programma del corso:
Il corso si propone di fornire ai discenti conoscenze e competenze relative alla nutrizione e all'integrazione sportiva. L'alimentazione nello sportivo varia da disciplina a disciplina, da atleta ad atleta, da prestazione a prestazione, non esiste uno schema dietetico uguale per tutti.

Di seguito gli argomenti che verranno trattati nel corso della giornata formativa:

- INTRODUZIONE ALLA NUTRIZIONE DELLO SPORT
- BIOENERGETICA DEI MECCANISMI ANAEROBICI E AEROBICI
- DIETETICA SPORTIVA E ORMONI
- RUOLO DEI CARBOIDRATI DELLE PROTEINE E DEI LIPIDI
- MANTENIMENTO DELL'EQUILIBRIO IDRO-SALINO
- INTEGRATORI E SUPPLEMENTI
- COMPOSIZIONE CORPOREA
- ALIMENTAZIONE NEGLI SPORT DI POTENZA DI ENDURANCE E DI SQUADRA
- DISCUSSIONE DI CASI CLINICI

Obiettivo generale del corso:
Il corso si propone di fornire ai discenti conoscenze e competenze nel campo della nutrizione sportiva. Si parla spesso sui giornali in televisione nelle palestre di diete e alimentazione in ambito sportivo ma spesso non tutti hanno le idee chiare sull'argomento e spesso assistiamo a interventi poco professionali e senza supporto scientifico. Il corpo umano è un motore che ha bisogno di una miscela di macronutrienti con dei rapporti preferenziali e di micronutrienti per funzionare al meglio.
Bisogna nutrire e idratare l'atleta in maniera adeguata e valida senza gravare molto l'apparato gastro-enterico ed evitando al contempo l'insorgere del senso di fame o debolezza.

Obiettivi formativi specifici:
Gli obiettivi specifici che il corso si propone di perseguire sono i seguenti:

- fornire conoscenze e competenze sul ruolo dell'alimentazione nello sport
- fornire conoscenze specifiche sui meccanismi bioenergetici e fisiologici nelle varie discipline
- fornire conoscenze specifiche sull'importanza dell'idratazione negli sportivi
- fornire conoscenze specifiche sull'alimentazione nei vari tipi di sport
- fornire conoscenze e competenze su particolari strategie nutrizionali nella nutrizione sportiva

Relatori
- **Dott. ssa Infurna Annunziata** – Biologa nutrizionista

Società Cooperativa Sociale
Via Lombardia, 50 – 92100 Agrigento
C.F. 93038140849 - P.IVA 02523540843
Tel. 0922 651672 - Fax. 0922 1836075
E-mail: info@isors.it - PEC: isors@pec.it
www.isors.it
IBAN: IT45T0710816600000000002704

Iscrizione REA: 188449
Iscrizione Albo Nazionale Cooperative: n. A232114 del 02.01.2014
Iscrizione CAR - Anagrafe Nazionale delle Ricerche n. 61176RWX
Elenco Regionale degli Organismi Formativi Accreditati presso la Regione Siciliana con **D.D.G. n. 3722 - 11/07/2016**

Responsabile Scientifico

- **Dott. ssa Infurna Annunziata –** Biologa nutrizionista

Programma		
8.00 *8.30*	Apertura segreteria. Registrazione partecipanti e consegna dei kit Presentazione dei lavori	
8.30 *10.30*	Introduzione alla nutrizione dello sport Bioenergetica dei meccanismi anaerobici e aerobici	Dott.ssa Infurna Annunziata
10.30 12.30	Basi fisiologiche della teoria dell'allenamento Dietetica sportiva e ormoni	Dott.ssa Infurna Annunziata
12.30 13.30	Ruolo dei carboidrati, delle proteine e dei lipidi Mantenimento dell'equilibrio idro-salino nello sport	Dott.ssa Infurna Annunziata
13.30 14.30	**PAUSA PRANZO**	
14.30 16.30	Composizione corporea Integratori e supplementi sportivi	Dott.ssa Infurna Annunziata
16.30 17.30	Nutrizione negli sport di endurance Nutrizione negli sport di potenza	Dott.ssa Infurna Annunziata
17.30 18.30	Nutrizione negli sport di squadra	Dott.ssa Infurna Annunziata
18.30 19.30	Discussione dei casi clinici	Dott.ssa Infurna Annunziata
19.30 20.00	Test di apprendimento e Valutazione del Corso	