

Corso Smart Nutrition

Programma

29 Sezioni

A chi è rivolto

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

1. Introduzione al corso

Daniele Esposito

2. Fisiologia e biochimica dell'esercizio fisico

Daniele Esposito

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. Strategie pratiche per migliorare la composizione corporea

Daniele Esposito

8. Micronutrienti e sport

Francesco Ragone

9. Carboidrati nello sport: applicazioni pratiche

Marco Perugini

10. La periodizzazione nutrizionale

Marco Perugini

11. Overreaching e overtraining

Daniele Esposito, Marco Perugini

Programma

Sezioni

12. Gli integratori nel mondo della nutrizione sportiva

Daniele Esposito

13. Gli sport di endurance nella pratica

Daniele Esposito

14. Gli sport di forza potenza nella pratica

Nazareno Boldrini

15. Sport intermittenti nella pratica

Roberto Scrigna

16. Valutazione e aspetti nutrizionali nelle donne atlete

Elena Araldi

17. Valutazione e aspetti nutrizionali negli adolescenti atleti

Giulia Baroncini

18. Valutazione e aspetti nutrizionali negli atleti master

Paola Ierussi

19. Valutazione e aspetti nutrizionali negli atleti vegetariani e vegani

Gabriele Fasulo

20. Nutrizione nella prevenzione e nel recupero degli infortuni

Roberto Scrigna

21. L'importanza del sonno nell'atleta

Roberto Scrigna

22. Disturbi gastrointestinali nell'atleta

Daniele Esposito & Marco Perugini

23. Eudratazione, ipoidratazione, disidratazione

Alex Buoite Stella

24. Crampi ed esercizio fisico

Alex Buoite Stella

Corso Smart Nutrition

Programma

29 Sezioni

25. Nutrizione negli sport in altitudine

Alex Buoite Stella

26. Psicologia dello sport e DCA

Eleonora Orsi

27. Esercizio fisico in sportivi con dismetabolismi

Erica Rossi

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

Luca Laudani

29. Cosa significa essere evidence Based

Daniele Esposito

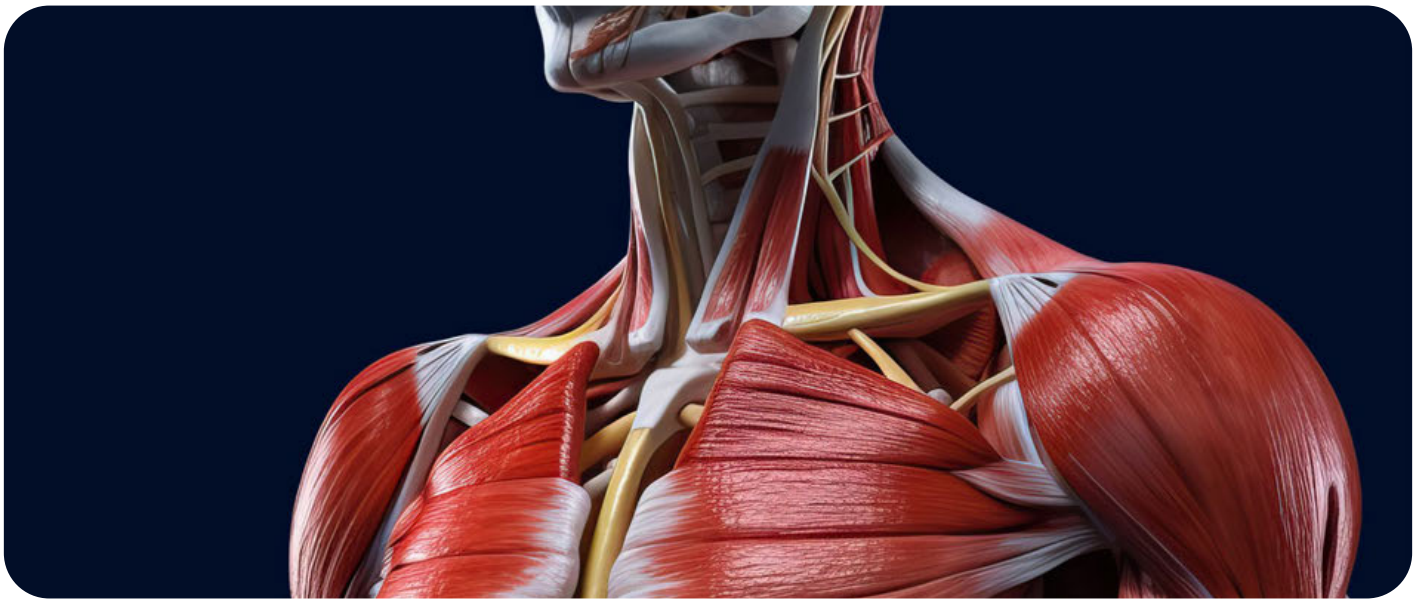


SEZIONE 1

Introduzione al corso

1. Introduzione a Smart Nutrition

Esposito Daniele



SEZIONE 2

Fisiologia e biochimica dell'esercizio fisico

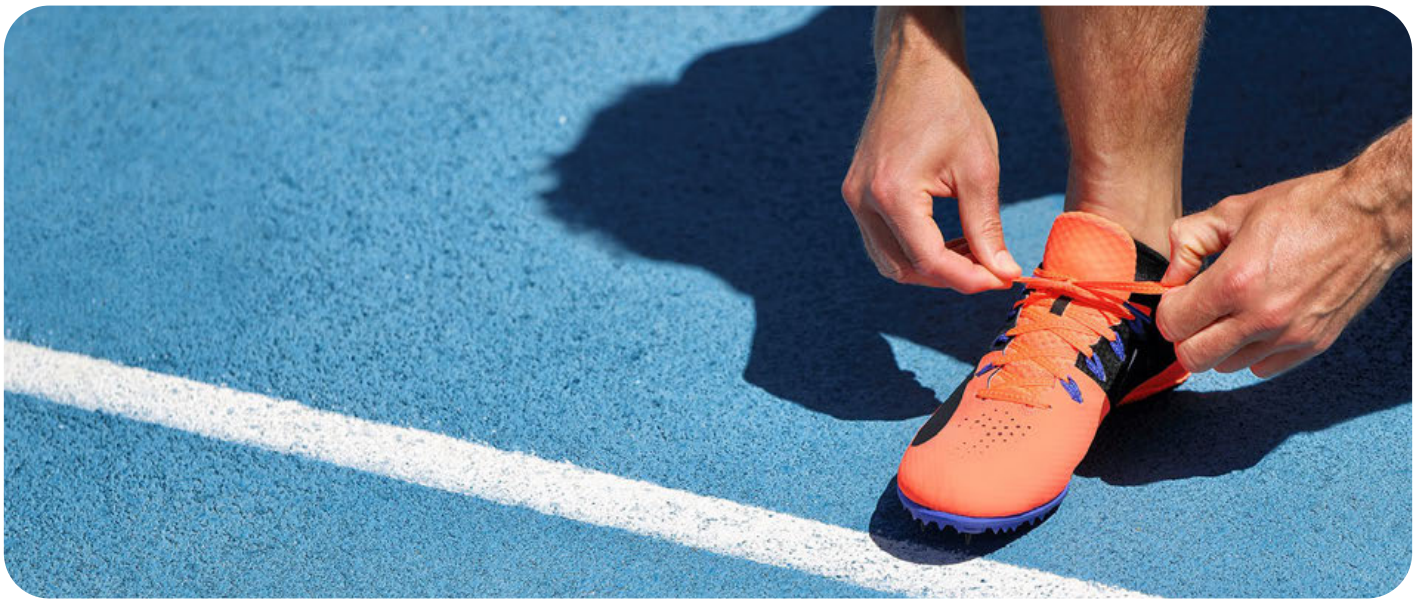
- | | |
|--------------------------------------------------------------------------|------------------|
| 1. Regolazione dei metabolismi energetici con l'esercizio fisico | Esposito Daniele |
| 2. Ruolo dei carboidrati nell'esercizio fisico | Esposito Daniele |
| 3. Regolazione ormonale durante l'esercizio fisico | Esposito Daniele |
| 4. Ipoglicemia reattiva associata all'esercizio fisico | Esposito Daniele |
| 5. I contributi dei grassi all'esercizio fisico | Esposito Daniele |
| 6. Fat adaptation: 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

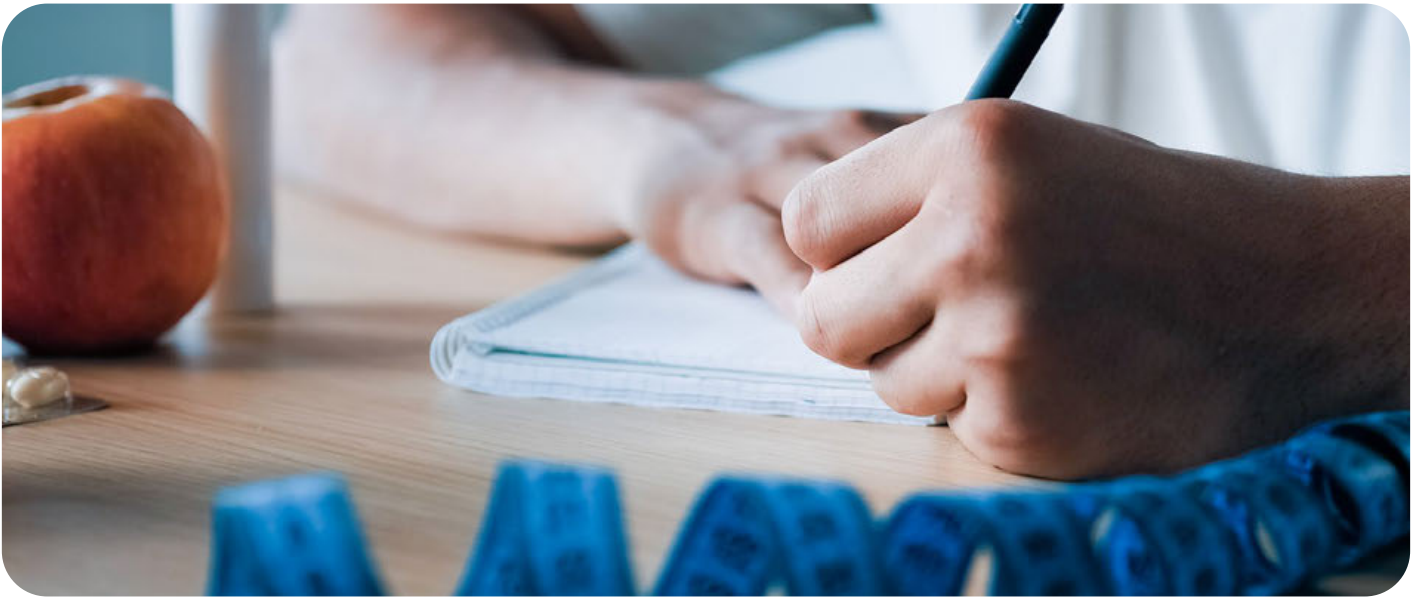
| | |
|-----------------------------------|------------------|
| 1. Introduzione | Fabio Maffezzoni |
| 2. Il ruolo della genetica | Fabio Maffezzoni |
| 3. Genetica ed endurance | Fabio Maffezzoni |
| 4. Genetica e forza | Fabio Maffezzoni |
| 5. Genetica e infortuni: test DTC | Fabio Maffezzoni |



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 |
| 10. Attività fisica – salute dei bambini e dei ragazzi | 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. Conseguenze di una bassa disponibilità di energia | Marco Perugini |
| 4. Possibili soluzioni al problema della bassa disponibilità di energia | Marco Perugini |



SEZIONE 7

Strategie pratiche per migliorare la composizione corporea

- | | |
|----------------------------------------------------------------|------------------|
| 1. Gli step fondamentali per elaborare un piano personalizzato | Daniele Esposito |
| 2. Come calcolo il dispendio energetico totale (TDEE) | Daniele Esposito |
| 3. Impostiamo una dieta ipocalorica per la perdita di grasso | Daniele Esposito |
| 4. Impostiamo una ipercalorica per l'aumento di massa | Daniele Esposito |
| 5. Stallo del peso: come lo preveniamo e come ne usciamo | Daniele Esposito |
| 6. Follow up e previsione della perdita di peso | Daniele Esposito |



SEZIONE 8

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 9

Carboidrati nello sport: applicazioni pratiche

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



SEZIONE 10

La periodizzazione nutrizionale

- | | |
|-------------------|----------------|
| 1. Introduzione | Marco Perugini |
| 2. Training low | Marco Perugini |
| 3. Fat Adaptation | Marco Perugini |



SEZIONE 11

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 12

Gli integratori nel mondo della nutrizione sportiva

| | |
|------------------------------------------------------------------------|------------------|
| 1. Introduzione agli integratori | Daniele Esposito |
| 2. Classificazione degli integratori | Daniele Esposito |
| 3. La caffeina | Daniele Esposito |
| 4. La creatina | Daniele Esposito |
| 5. Beta alanina | Daniele Esposito |
| 6. Bicarbonato di sodio | Daniele Esposito |
| 7. Integrazione di nitrati | Daniele Esposito |
| 8. I carboidrati come integratore ergogenico | Daniele Esposito |
| 9. Proteine come integratore per gli sportivi | Daniele Esposito |
| 10. Gli integratori che migliorano la performance in maniera indiretta | Daniele Esposito |



SEZIONE 13

Sport di Endurance nella pratica

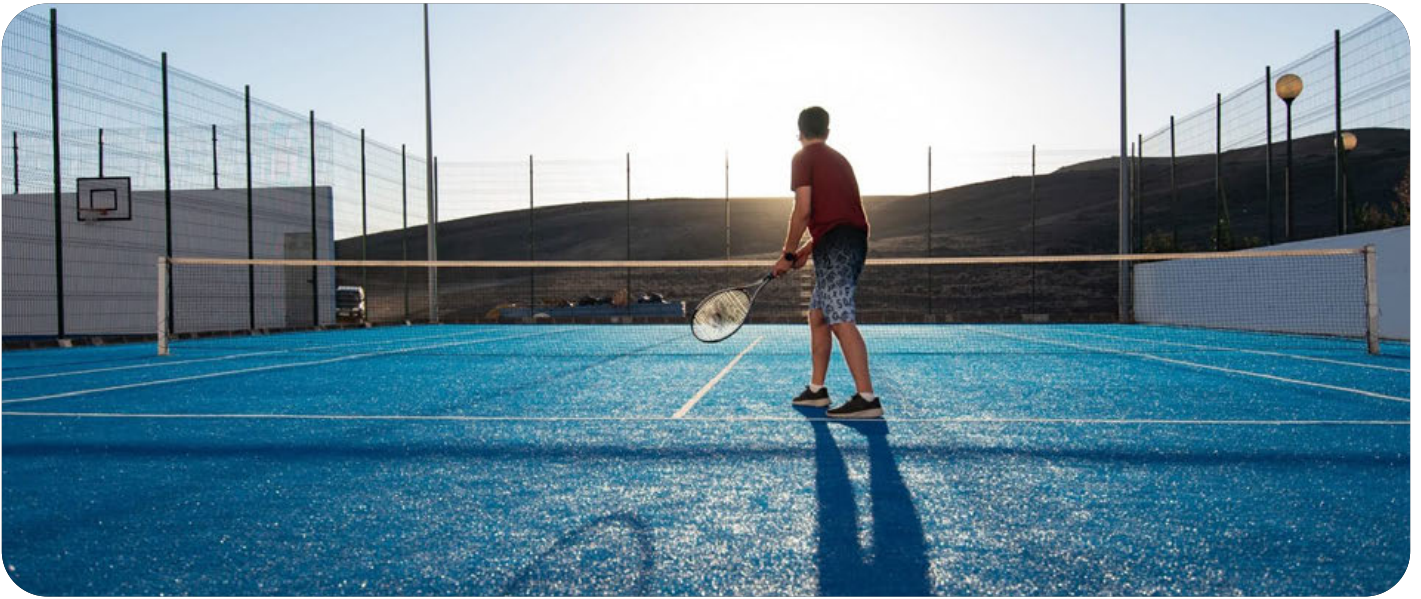
| | |
|------------------------------------------------------------------------------------|----------------|
| 1. Impostare un piano dalle 10 km all'ultra endurance | Marco Perugini |
| 2. Caso studio nell'ultra endurance | Marco Perugini |
| 3. Ciclismo: strategie nutrizionali per il piano settimanale | Marco Perugini |
| 4. Caso studio nel ciclismo | Marco Perugini |
| 5. Triathlon: dalla stima del consumo cal. alla strategia nutrizionale per la gara | Marco Perugini |
| 6. Caso studio Triathlon | Marco Perugini |



SEZIONE 14

Sport di forza potenza nella pratica

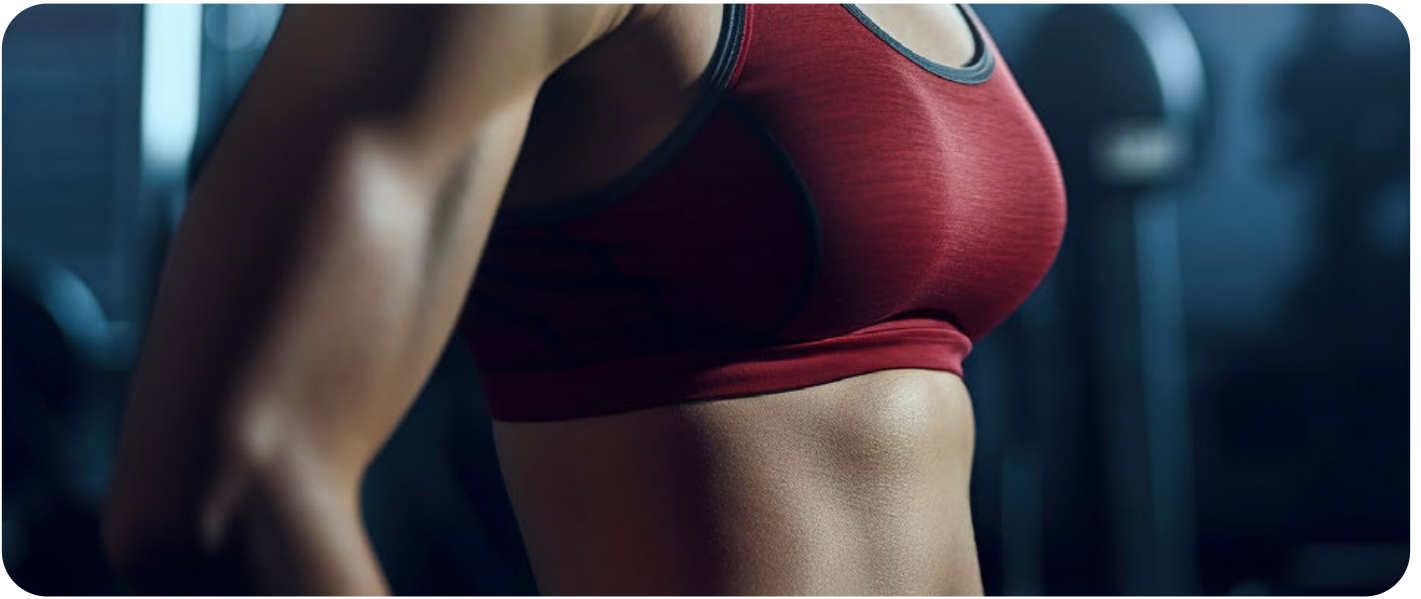
- | | |
|------------------------------------------------------------------------|-------------------|
| 1. Sport di forza e potenza: modello prestativo | Nazareno Boldrini |
| 2. Esigenze fisiologiche ed energetiche negli sport di forza e potenza | Nazareno Boldrini |
| 3. Nutrizione nell'atletica leggera | Nazareno Boldrini |
| 4. Nutrizione nel sollevamento pesi olimpico | Nazareno Boldrini |
| 5. Programmazione nutrizionale a medio/lungo termine | Nazareno Boldrini |



SEZIONE 15

Sport intermittenti nella pratica

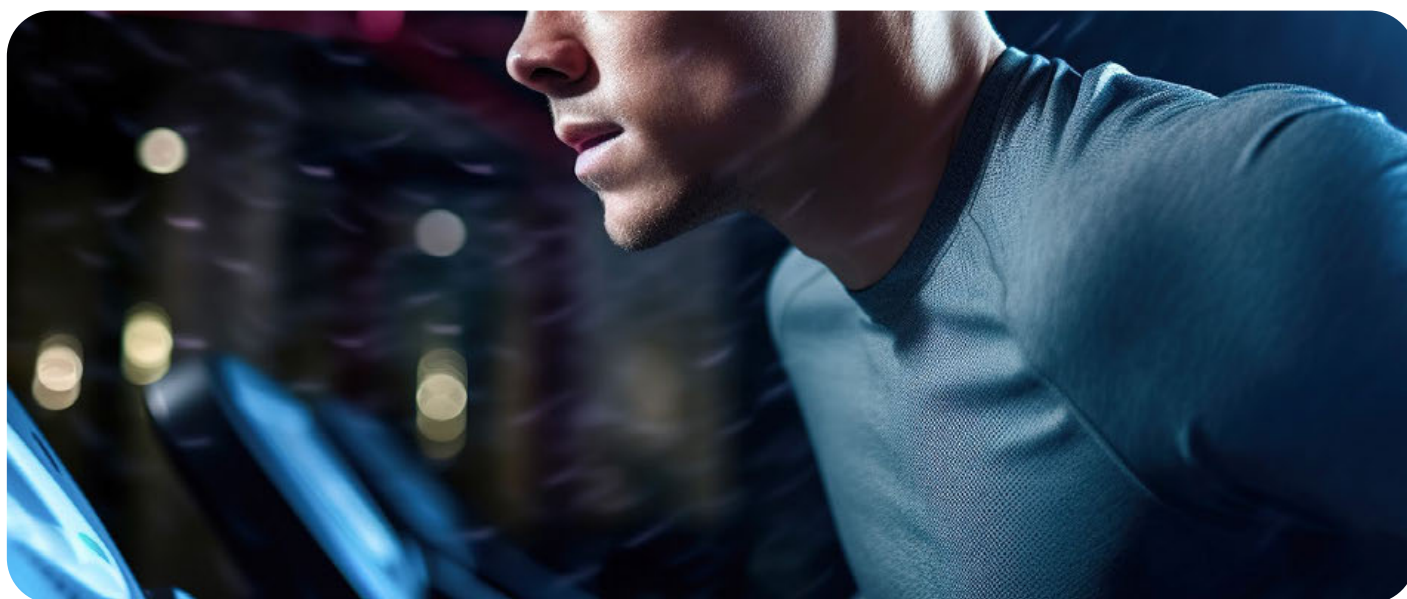
- | | |
|---------------------------------------------------------------------|-----------------|
| 1. Cos'è uno sport intermittente e qual è il suo modello prestativo | Roberto Scrigna |
| 2. Esigenze fisiologiche ed energetiche | Roberto Scrigna |
| 3. Esempio e caso studio 1 | Roberto Scrigna |
| 4. Esempio e caso studio 2 | Roberto Scrigna |
| 5. Esempio e caso studio 3 | Roberto Scrigna |



SEZIONE 16

Valutazione e aspetti nutrizionali nelle donne atlete

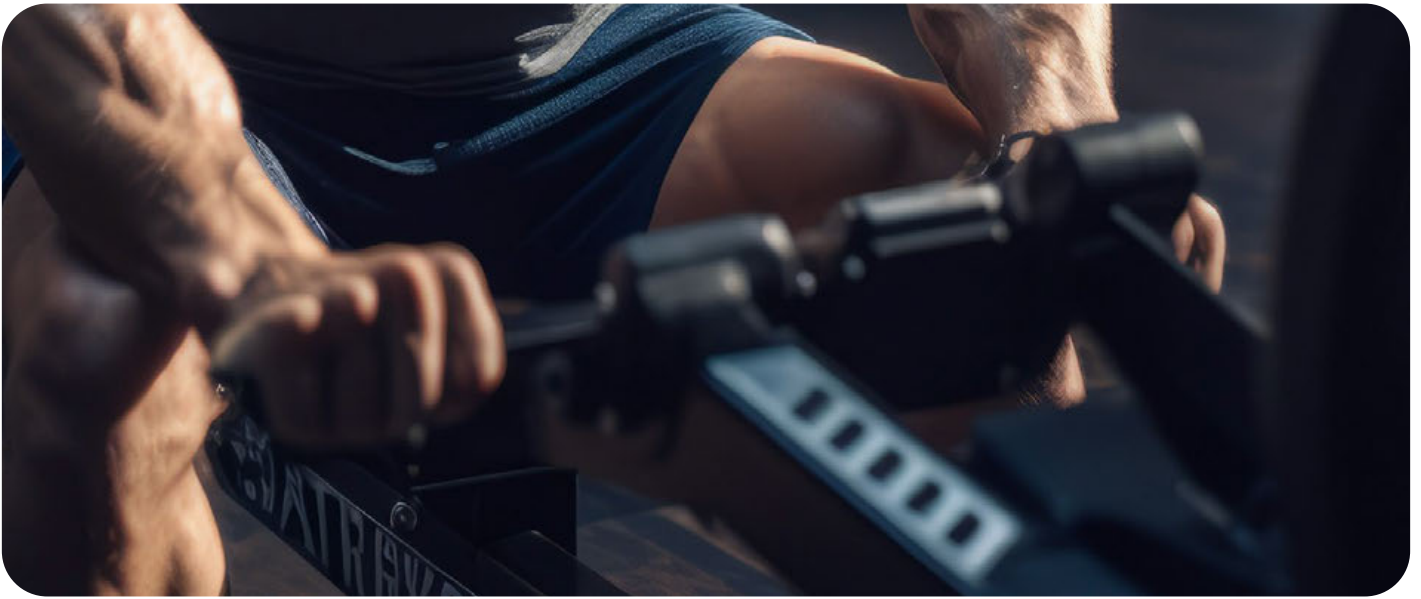
| | |
|-----------------------------------|--------------|
| 1. Introduzione | Elena Araldi |
| 2. Assunzione e carenza di ferro | Elena Araldi |
| 3. Assunzione e carenza di calcio | Elena Araldi |
| 4. Triade dell'atleta | Elena Araldi |
| 5. Ciclo mestruale e performance | Elena Araldi |



SEZIONE 17

Valutazione e aspetti nutrizionali negli adolescenti atleti

- | | |
|--------------------------------------|------------------|
| 1. Il giovane atleta | Giulia Baroncini |
| 2. Il giovane atleta 2 | Giulia Baroncini |
| 3. Il giovane atleta 3 | Giulia Baroncini |
| 4. Il rapporto professionista-atleta | Giulia Baroncini |



SEZIONE 18

Valutazione e aspetti nutrizionali negli atleti master

- | | |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|
| 1. Fisiologia e invecchiamento | Paola Ierussi |
| 2. Esercizio fisico e invecchiamento | Paola Ierussi |
| 3. Considerazioni nutrizionali per l'atleta master: fabbisogno energetico, macro e micronutrienti, integrazione pt.1 | Paola Ierussi |
| 4. Considerazioni nutrizionali per l'atleta master: fabbisogno energetico, macro e micronutrienti, integrazione pt.2 | Paola Ierussi |
| 5. Atleta master – esempio di “invecchiamento di successo” | Paola Ierussi |



SEZIONE 19

Valutazione e aspetti nutrizionali negli atleti vegetariani e vegani

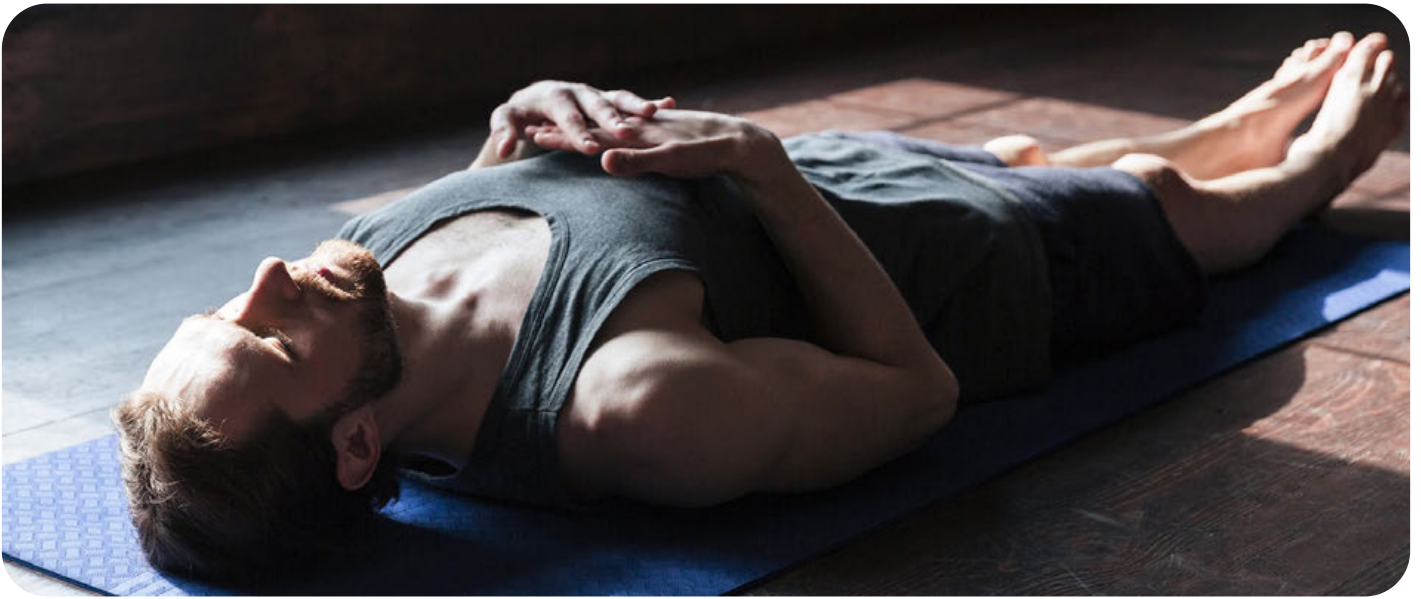
| | |
|------------------------------------------|-----------------|
| 1. Introduzione all'alimentazione vegana | Gabriele Fasulo |
| 2. B12 | Gabriele Fasulo |
| 3. Omega 3, Ca, Fe | Gabriele Fasulo |
| 4. Proteine | Gabriele Fasulo |
| 5. Potenziali difficoltà | Gabriele Fasulo |



SEZIONE 20

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 supplementi | Roberto Scrigna |



SEZIONE 21

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 22

Disturbi gastrointestinali nell'atleta

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



SEZIONE 23

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 cosa dipende e in che modo determiniamo il tasso di sudorazione? | Alex Buoite Stella |
| 4. Strategie di assunzione di liquidi | Alex Buoite Stella |
| 5. Quali bevande preferire | Alex Buoite Stella |
| 6. L'idratazione ottimale durante la pratica sportiva | Marco Perugini |



SEZIONE 24

Crampi ed esercizio fisico

- | | |
|---------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|
| 1. Fattori di rischio e possibili cause per crampi muscolari associati all'esercizio fisico | Alex Buoite Stella |
| 2. 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 25

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 |
| 5. Nutrizione e altitudine: take-home messages | Alex Buoite Stella |



SEZIONE 26

Psicologia dello sport e DCA

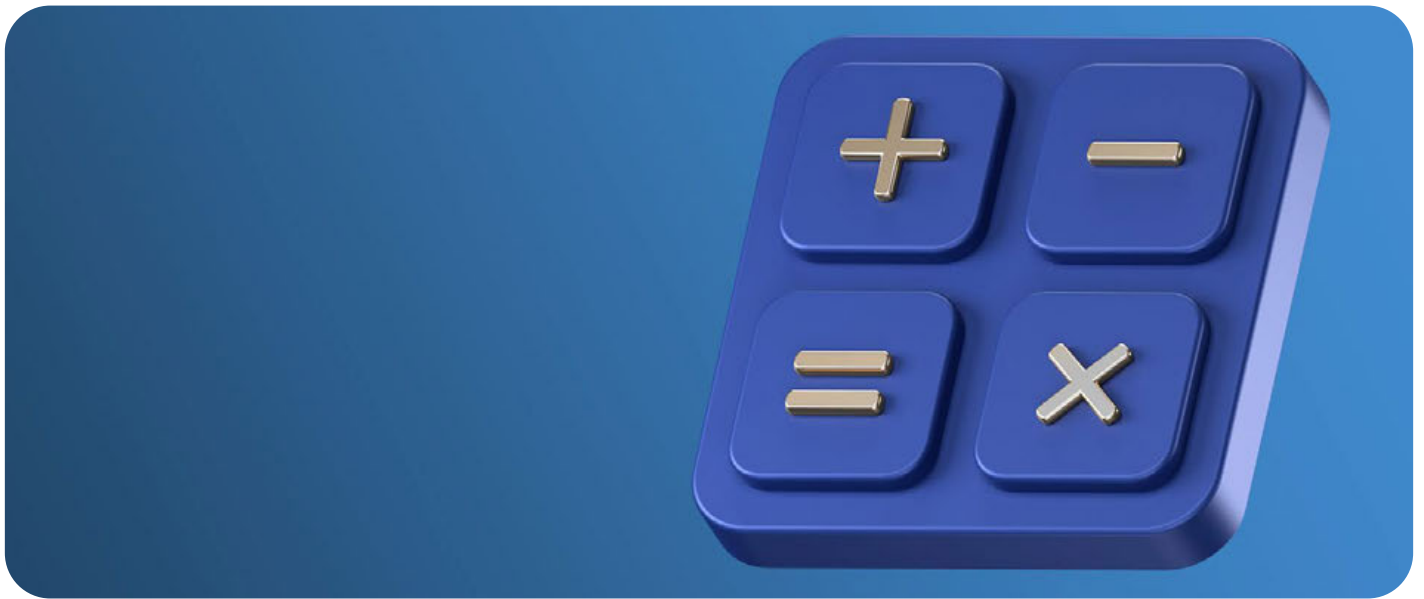
| | |
|----------------------------------|---------------|
| 1. DCA nello sport: parte 1 | Eleonora Orsi |
| 2. DCA nello sport: parte 2 | Eleonora Orsi |
| 3. DCA nello sport: parte 3 | Eleonora Orsi |
| 4. Complicanze e intervento | Eleonora Orsi |
| 5. Il ruolo del nutrizionista | Eleonora Orsi |
| 6. La motivazione nello sport | Eleonora Orsi |
| 7. Goal Setting | Eleonora Orsi |
| 8. L'autoefficacia | Eleonora Orsi |
| 9. Stress e attivazione ottimale | Eleonora Orsi |
| 10. Gli stili attentivi | Eleonora Orsi |



SEZIONE 27

Esercizio fisico in sportivi con dismetabolismi

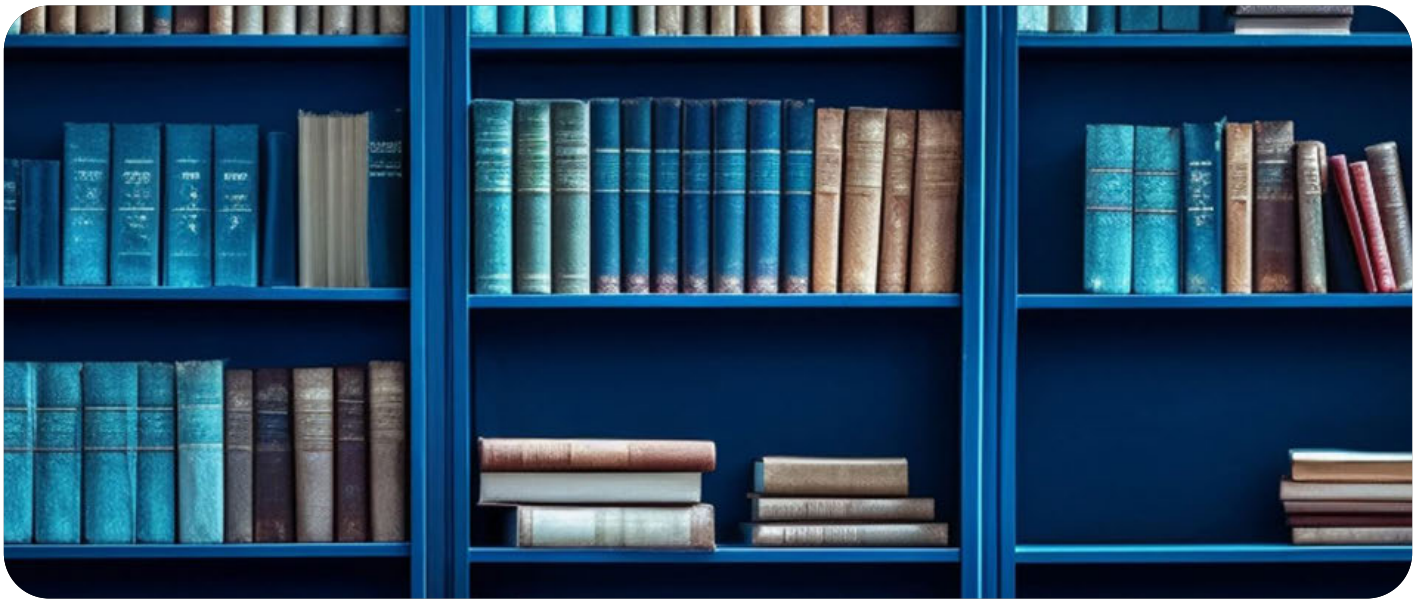
- | | |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|
| 1. Cenni sul diabete mellito tipo 1 | Erica Rossi |
| 2. Terapia farmacologica e monitoraggio nel diabete mellito tipo 2 | Erica Rossi |
| 3. Ruolo dell'esercizio fisico nel 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 28

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 |



SEZIONE 29

Cosa significa essere evidence based

- | | |
|------------------------------------------|------------------|
| 1. Cosa significa essere evidence based | Daniele Esposito |
| 2. Come si cerca uno studio scientifico | Daniele Esposito |
| 3. Come si leggono gli studi scientifici | Daniele Esposito |