

## FILE UNICO CORSO ECM

**Provider:**

Nr. **2506** - Sanità in Formazione

**Titolo del corso:**

La nutrizione negli sport di potenza e resistenza

**Responsabile scientifico:**

**Nome:** Emilio

**Cognome:** Buono

**Codice Fiscale:** BNUMLE88E04C983C

**Qualifica:** Biologo Nutrizionista

**Affiliazione:** Biologo Nutrizionista presso la società calcistica Carrarese Calci

**Breve presentazione del Responsabile Scientifico**

Il dott. Buono è laureato con lode in Biologia Cellulare presso l'Università di Roma "La Sapienza" e successivamente ottiene l'abilitazione all'esercizio della professione di biologo. Prosegue gli studi con un Master post-laurea in "Dietologia e Nutrizione Clinica". Con anni di esperienza nel campo della nutrizione, attualmente svolge l'attività ambulatoriale a Roma (nutrizione clinica e sportiva) seguendo diversi atleti, di élite e non, di varie discipline (rugby, judo, pugilato, pallavolo, atletica leggera, nuoto, tennis).

**Docenti-Relatori**

**Nome:** Emilio

**Cognome:** Buono

**Codice Fiscale:** BNUMLE88E04C983C

**Qualifica:** Biologo Nutrizionista

**Affiliazione:** Biologo Nutrizionista presso la società calcistica Carrarese Calci

**Obiettivo formativo nazionale**

(18) Contenuti tecnico-professionali (conoscenze e competenze) specifici di ciascuna professione, di ciascuna specializzazione e di ciascuna attività ultraspecialistica. Malattie rare

**Acquisizioni di competenze**

Il corso ha l'obiettivo di fornire competenze in termini di:

Le ultime novità emerse nell'ambito della nutrizione e supplementazione sportiva,

La corretta alimentazione,

Il corretto apporto calorico nutrizionale,

La gestione dell'idratazione e il timing di assunzione dei nutrienti in relazione alla programmazione dell'allenamento.

**Professioni/Discipline**

<b>PROFESSIONI</b>	<b>DISCIPLINE</b>
Medico chirurgo	Tutte le discipline
Farmacista	Farmacia ospedaliera
Farmacista	Farmacia territoriale
Biologo	Biologo
Assistente sanitario	Assistente sanitario
Dietista	Dietista
Educatore professionale	Educatore professionale
Fisioterapista	Fisioterapista
Massofisioterapista	Massofisioterapista
Infermiere	Infermiere
Infermiere pediatrico	Infermiere pediatrico

**Razionale**

La nutrizione e supplementazione sportiva sono in continua evoluzione e rappresentano oggi un aspetto importante sia ai fini della performance atletica che della salvaguardia della salute dell'atleta. L'analisi della letteratura scientifica ci aiuta a comprendere come gestire al meglio la nutrizione dell'atleta e personalizzare il piano alimentare in relazione all'attività svolta o in presenza di situazioni specifiche come sport di forza o con categorie di peso. Durante il corso verranno esaminate e discusse le ultime novità emerse nell'ambito della valutazione della composizione corporea, della nutrizione e supplementazione sportiva, della nutraceutica a supporto dell'atleta analizzando tutti i vari aspetti che possono pregiudicare la salute di chi compie sforzi intensi. La corretta alimentazione, in particolare il corretto apporto calorico nutrizionale, la gestione dell'idratazione e il timing di assunzione dei nutrienti in relazione alla programmazione dell'allenamento sono essenziali per il miglioramento della prestazione e per mantenere alte le difese immunitarie dell'organismo, favorendo il recupero e riducendo lo stato infiammatorio.

**Finalità del Corso**

Al termine del corso i partecipanti saranno in grado di elaborare un piano alimentare specifico per un determinato allenamento/gara;  
Capire la composizione corporea idonea per un determinato sport o per una gara;  
Individuare il timing perfetto e l'eventuale integrazione per raggiungere obiettivi prestativi ed estetici ottimali.

**Caratteristiche del corso/Materiali didattici**

Il corso si compone di tre video-lezioni e materiali di approfondimento. Per il superamento del corso è previsto un test di verifica finale.

**Principali riferimenti bibliografici**

**Autore:** Egan B, Zierath JR

**Titolo:** Exercise metabolism and the molecular regulation of skeletal muscle adaptation

**Fonte:** Cell Metab

**Anno:** 2013

**Autore:** Ballmer PE et al

**Titolo:** Chronic metabolic acidosis decreases albumin synthesis and induces negative nitrogen balance in humans

**Fonte:** J Clin Invest

**Anno:** 1995

**Autore:** ter Steege RW, Geelkerken RH, Huisman AB, Kolkman JJ

**Titolo:** Abdominal symptoms during physical exercise and the role of gastrointestinal ischaemia: a study in 12 symptomatic athletes

**Fonte:** Br J Sports Med

**Anno:** 2012

**Autore:** Stevenson EJ et al

**Titolo:** Dietary glycemic index influences lipid oxidation but not muscle or liver glycogen oxidation during exercise

**Fonte:** Am J Physiol Endocrinol Metab

**Anno:** 2009

**Autore:** Burke LM et al

**Titolo:** Carbohydrate intake during prolonged cycling minimizes effect of glycemic index of preexercise meal

**Fonte:** J Appl Physiol

**Anno:** 1998

**Autore:** Beelen M et al

**Titolo:** Nutritional strategies to promote postexercise recovery

**Fonte:** Int J Sport Nutr Exerc Metab

**Anno:** 2010

### Questionario Finale:

Il corso si compone di video-lezioni corredate da materiali didattici di approfondimento e prevede il superamento di alcuni test di verifica

### Numero Crediti

22,5

### Tempo previsto per la fruizione dell'evento (Ore):

15

### Tutoraggio

**Tutor Designato****Nome:** Emilio**Cognome:** Buono**Codice Fiscale:** BNUMLE88E04C983C**Qualifica:** Biologo Nutrizionista**Affiliazione:** Biologo Nutrizionista presso la società calcistica Carrarese Calci**Partner****Sponsor****Periodo di erogazione dell'evento****Quota di partecipazione**

\*I CV completi e firmati dei docenti coinvolti sono presenti presso la sede del Provider e consultabili su richiesta