

# Smart Nutrition - 4a edizione

## Tempi complessivi

### 1. INTRODUZIONE AL CORSO - 00:03:00

### 2. FISILOGIA E BIOCIMICA DELL'ESERCIZIO FISICO - ESPOSITO DANIELE

1. Regolazione dei metabolismi energetici con l'esercizio fisico - ESPOSITO 00:00 - 8:19
2. Ruolo dei carboidrati nell'esercizio fisico - ESPOSITO - 8:20 a 18:43
3. Regolazione ormonale durante l'esercizio fisico - ESPOSITO - 18:44 a 28:58
4. Ipotiplicemia reattiva associata all'esercizio fisico - ESPOSITO - 28:59 a 44:41
5. I Contributi dei grassi all'esercizio fisico - ESPOSITO - 44:42 a 58:59
6. Fat Adaption: maggiore ossidazione lipidica = maggiore performance? - ESPOSITO - 59:00 a 1:16:16
7. Trigliceridi intramuscolari nello sport - ESPOSITO - 1:16:17 a 1:26:37
8. Ruolo delle proteine nella nutrizione sportiva - ESPOSITO - 1:26:38 a 1:53:36

### 3. INFLUENZA DELLA GENETICA NELLA RISPOSTA ALL'ALIMENTAZIONE E ALL'ALLENAMENTO - FABIO MAFFEZZONI

1. Introduzione - MAFFEZZONI - 00:42
2. Il ruolo della genetica - MAFFEZZONI - 00:43 a 18:57
3. Genetica ed endurance - MAFFEZZONI -18:58 a 37:24
4. Genetica e forza - MAFFEZZONI - 37:25 a 1:01:08
5. Genetica e infortuni: test DTC - MAFFEZZONI - 1:01:09 a 1:19:43

### 4. RELAZIONE TRA ATTIVITA' FISICA E SALUTE - CLAUDIA PENZAVECCHIA

1. Introduzione - PENZAVECCHIA- 00:00 a 02:58
2. In che modo l'attività fisica e migliore forma fisica portano a migliori risultati di salute? - PENZAVECCHIA - 02:59 a 24:34
3. Esercizio fisico e riduzione della mortalità per tutte le cause e cause cardiovascolari - PENZAVECCHIA - 24:36 a 45:34
4. Esercizio fisico e diabete - PENZAVECCHIA - 45:35 a 1:14:18
5. Esercizio fisico e cancro - PENZAVECCHIA - 1:14:20 a 1:35:58
6. Esercizio fisico e salute delle ossa - PENZAVECCHIA - 1:35:59 a 1:56:19
7. Esercizio fisico e salute mentale - PENZAVECCHIA - 1:56:20 a 2:22:39
8. Quanta attività fisica? Linee guida generali - PENZAVECCHIA -2:22:40 a 2:38:15
9. Quando l'esercizio fisico può gravare sulla salute - PENZAVECCHIA - 2:38:16 a 2:56:52
10. Attività fisica - salute dei bambini e dei ragazzi - PENZAVECCHIA -2:56:53 - 3:03:39

### 5. VALUTAZIONE DELLO STATO NUTRIZIONALE E DELLA COMPOSIZIONE CORPOREA - GAMAL SOLIMAN / ROSSI

1. Valutazione e anamnesi dell'atleta - GAMAL - 0:00 a 40:53
2. Valutazione dello stato nutrizionale dell'atleta - ROSSI - 40:54 a 56:02
3. Strumenti per la misurazione dietetica - GAMAL - 56:03 a 1:26:11
4. Analisi del peso e della composizione corporea - GAMAL -1:26:12 a 1:55:24
5. Pratica ed interpretazione dei dati raccolti - GAMAL -1:55:26 a 2:32:45
6. Determinazione del fabbisogno calorico - GAMAL - 2:32:46 a 3:06:36

### 6. APPORTO ENERGETICO, RED-S E LEA, NEL MONDO SPORTIVO - MARCO PERUGINI -

1. Introduzione - PERUGINI - 00:00 a 20:34
2. Definizione e valutazione di bassa disponibilità di energia (LEA) - PERUGINI - 20:35 a 38:40
3. Conseguenze di una bassa disponibilità di energia - PERUGINI - 38:41 1:15:02
4. Possibili soluzioni al problema della bassa disponibilità di energia - PERUGINI - 1:15:03 a 1:41:20

### 7. STRATEGIE PRATICHE PER MIGLIORARE LA COMPOSIZIONE CORPOREA – ESPOSITO

1. Gli step fondamentali per elaborare un piano personalizzato - ESPOSITO - 00:00 a 15:54
2. Colme calcolo il dispendio energetico totale (TDEE) - ESPOSITO - 15:55 a 36:29
3. Impostiamo una dieta ipocalorica per la perdita di grasso - ESPOSITO - 36:30 a 1:12:25

4. Impostiamo una ipercalorica per l'aumento di massa - ESPOSITO - 1:12:26 a 1:29:59
  5. Stallo del peso: come lo preveniamo e come ne usciamo - ESPOSITO - 1:30:00 a 2:03:39
  6. Follow up e previsione della perdita di peso - ESPOSITO - 2:03:40 a 2:12:32
- 8. MICRONUTRIENTI E SPORT - FRANCESCO RAGONE -**
1. Introduzione alle vitamine - RAGONE - 00:00 a 9:06
  2. Introduzione ai minerali - RAGONE - 9:07 a 22:01
  3. Principali funzioni dei micronutrienti: parte 1- RAGONE 22:04 a 39:51
  4. Principali funzioni dei micronutrienti: parte 2 - RAGONE -39:52 a 58:09
- 9. CARBOIDRATI NELLO SPORT: APPLICAZIONI PRATICHE - MARCO PERUGINI -**
1. Carboidrati e performance - PERUGINI - 00:00 a 17:32
  2. Carboidrati nel pre-work - PERUGINI - 17:33 a 50:09
  3. Carboidrati nel during work - PERUGINI - 50:10 a 1:06:34
  4. Carboidrati nel during work - PERUGINI parte 2 1:06:35 a 1:21:34
  5. Carboidrati nel post work - PERUGINI 1:21:35 a 1:37:06
- 10. LA PERIODIZZAZIONE NUTRIZIONALE - MARCO PERUGINI -**
1. Introduzione - PERUGINI - 00:00 a 17:05
  2. Training low - PERUGINI - 17:06 a 27:59
  3. Fat adaption - PERUGINI - 28:00 a 51:51
- 11. OVERREACHING E OVERTRAINING - DANIELE ESPOSITO / MARCO PERUGINI**
1. Cosa è il sovrallenamento - ESPOSITO - 00:00 a 11:33
  2. Cause del sovrallenamento - PERUGINI - 11:34 a 22:39
  3. Quali sono i sintomi del sovrallenamento - ESPOSITO - 22:40 a 39:29
  4. La gestione del carico nel sovrallenamento - ESPOSITO - 39:30 a 56:20
  5. Come gestire il sovrallenamento - PERUGINI - 56:21 a 1:10:00
- 12. GLI INTEGRATORI NEL MONDO DELLA NUTRIZIONE SPORTIVA - DANIELE ESPOSITO -**
1. Introduzione al mondo degli integratori - ESPOSITO - 00:00 a 20:18
  2. Classificazione degli integratori - ESPOSITO - 20:19 a 26:45
  3. La creatina - ESPOSITO - 26:46 a 54:58
  4. La caffeina - ESPOSITO - 54:59 a 1:28:11
  5. Beta alanina - ESPOSITO - 1:28:12 a 1:48:32
  6. Bicarbonato di sodio - ESPOSITO - 1:48:33 a 2:06:08
  7. Integrazione di nitrati - ESPOSITO - 2:06:09 a 2:22:14
  8. I carboidrati come integratore ergogenico - ESPOSITO - 2:22:15 a 2:40:32
  9. Le proteine come integratore per gli sportivi - ESPOSITO - 2:40:33 a 3:01:35
  10. Integratori che migliorano le performance indirettamente - ESPOSITO - 3:01:36 a 3:24:03
- 13. SPORT DI ENDURANCE NELLA PRATICA - MARCO PERUGINI -**
1. Impostare un piano dalle 10 km all'ultra endurance - PERUGINI - 00:00 a 16:56
  2. Caso studio nell'ultra endurance - PERUGINI - 16:57 a 31:48
  3. Ciclismo: strategie nutrizionali per il piano settimanale - PERUGINI - 31:49 a 46:26
  4. Caso studio nel ciclismo - PERUGINI - 46:27 a 56:56
  5. Triathlon: dalla stima del consumo calorico alla realizzazione di una strategia nutrizionale per la gara - PERUGINI - 56:57 a 1:08:20
  6. Caso studio Triathlon 1:08:21 a 1:17:28
- 14. SPORT DI FORZA POTENZA NELLA PRATICA - NAZARENO BOLDRINI**
1. Sport di forza e potenza: modello prestativo - BOLDRINI - 00:00 a 15:38
  2. Esigenze fisiologiche ed energetiche negli sport di forza e potenza - BOLDRINI - 15:39 a 49:32
  3. Nutrizione nell'atletica leggera - BOLDRINI - 49:33 a 1:09:19
  4. Nutrizione nel sollevamento pesi olimpico - BOLDRINI - 1:09:20 a 1:25:13
  5. Programmazione nutrizionale a medio/lungo termine - BOLDRINI - 1:25:14 a 1:43:23
- 15. SPORT INTERMITTENTI NELLA PRATICA - ROBERTO SCRIGNA**
1. Cos'è uno sport intermittente e qual è il suo modello prestativo - SCRIGNA - 00:00 a 07:29
  2. Esigenze fisiologiche ed energetiche - SCRIGNA - 07:30 a 37:27

3. Esempio e caso studio 1 - SCRIGNA - 37:28 a 01:01:27
4. Esempio e caso studio 2 - SCRIGNA - 01:01:28 a 01:17:00
5. Esempio e caso studio 3 - SCRIGNA - 01:17:01 a 01:31:51

#### **16. EVIDENZE SCIENTIFICHE E MODE IN NUTRIZIONE – MATTIA GARUTTI**

1. Indice glicemico – GARUTTI – 00.00 a 09.12
2. Indice glicemico parte 2 – GARUTTI – 09.13 a 25.56
3. Indice glicemico parte 3 – GARUTTI – 25.57 a 41.52
4. Digiuno intermittente – GARUTTI – 41.53 a 1.04.47
5. Chetogenica e tumori – GARUTTI – 1.04.48 a 1.26.16
6. UPF e dolcificanti – GARUTTI – 1.26.17 a 1.47.41
7. Singoli alimenti e composizione corporea – GARUTTI – 1.47.42 a 1.58.34

#### **17. LOW CARB: SALUTE E PERFORMANCE – AURELIANO STINGI**

1. Low-carb vs high carb – STINGI – 00.00 a 26.07
2. Low carb e impatto sulla salute – STINGI – 26.08 a 47.52
3. Sostenibilità delle diete low carb – STINGI – 47.53 a 1.04.07

#### **18. VALUTAZIONE E ASPETTI NUTRIZIONALI NELLE DONNE ATLETE - ELENA ARALDI -**

1. Introduzione - ARALDI - 00:00 a 00:52
2. Assunzione e carenza di Ferro - ARALDI - 00:53 a 21:24
3. Assunzione e carenza di Calcio - ARALDI - 21:25 a 46:52
4. Triade dell'atleta donna - ARALDI - 46:53 a 1:20:34
5. Ciclo mestruale e performance - ARALDI - 1:20:35 a 1:43:43

#### **19. VALUTAZIONE E ASPETTI NUTRIZIONALI NEGLI ADOLESCENTI ATLETI - GIULIA BARONCINI -**

1. Il giovane atleta - BARONCINI - 00:00 a 28:55
2. Il giovane atleta 2 - BARONCINI - 28:56 a 56:55
3. Il giovane atleta 3 - BARONCINI - 56:56 a 1:32:50
4. Il rapporto professionista-atleta - BARONCINI - 1:32:51 a 1:52:26

#### **20. VALUTAZIONE E ASPETTI NUTRIZIONALI NEGLI ATLETI MASTER- PAOLA IERUSSI -**

1. Fisiologia dell'invecchiamento - IERUSSI - 00:00 a 20:52
2. Esercizio fisico e invecchiamento - IERUSSI - 20:53 a 42:58
3. Considerazioni nutrizionali per l'atleta master: fabbisogno energetico, macro e micronutrienti, integrazione pt.1 - IERUSSI - 42:59 a 59:27
4. Considerazioni nutrizionali per l'atleta master: fabbisogno energetico, macro e micronutrienti, integrazione pt.2 - IERUSSI - 59:28 a 1:12:01
5. Atleta master: esempio di "invecchiamento di successo" - IERUSSI - 1:12:02 a 1:30:32

#### **21. VALUTAZIONE E ASPETTI NUTRIZIONALI NEGLI ATLETI VEGETARIANI E VEGANI - GABRIELE FASULO -**

1. Introduzione: alimentazione vegana e sport - FASULO - 00:00 a 26:09
2. B12 - FASULO - 26:10 a 49:28
3. Omega3, Ca e Fe - FASULO - 49:29 a 1:21:08
4. Proteine - FASULO - 1:21:09 a 1:43:35
5. Potenziali difficoltà - FASULO - 1:43:36 a 2:00:07

#### **22. NUTRIZIONE NELLA PREVENZIONE E NEL RECUPERO DEGLI INFORTUNI - ROBERTO SCRIGNA**

1. Nutrizione, prevenzione e recupero dagli infortuni - Scrigna - 00:00 a 17:25
2. Gli stadi di un infortunio - Scrigna - 17:26 a 42:28
3. Prevenzione degli infortuni e delle lesioni - Scrigna - 42:29 a 1:05:37
4. Gestione dei macronutrienti per il recupero dagli infortuni - Scrigna - 1:05:38 a 1:29:20
5. Micronutrienti e supplementi - Scrigna - 1:29:21 a 1:52:29

#### **23. L'IMPORTANZA DEL SONNO NELL'ATLETA - ROBERTO SCRIGNA**

1. Cos'è il sonno e perché dormiamo - SCRIGNA - 00:00 a 23:17
2. Carenza di sonno negli atleti - SCRIGNA - 23:18 a 37:37
3. Carenza di sonno e conseguenze sulla salute - SCRIGNA - 37:38 a 1:06:2

4. Carenza di sonno e conseguenze sulla performance e sul recupero - SCRIGNA - 1:06:23 a 1:27:41
5. La nutrizione e l'integrazione per ottimizzare la qualità e la quantità di sonno nell'atleta - SCRIGNA - 1:27:42 a 1:54:17

#### **24. DISTURBI GASTROINTESTINALI NELL'ATLETA - DANIELE ESPOSITO / MARCO PERUGINI**

1. Fisiologia della digestione - ESPOSITO - 00:00 a 16:30
2. Fisiologia dello svuotamento gastrico - ESPOSITO - 16:31 a 32:48
3. Problematiche nel tratto gastrointestinale dello sportivo - PERUGINI - 32:49 a 44:49
4. Allenare l'intestino - PERUGINI - 44:50 a 59:48
5. La dieta FODMAP - ESPOSITO - 59:49 a 1:13:12
6. Caso Studio - PERUGINI - 1:13:13 a 1:25:19

#### **25. EUDRATAZIONE, IPODRATAZIONE, DISIDRATAZIONE - ALEX BUOITE STELLA / PERUGINI**

1. Idratazione: definizioni - BUOITE STELLA - 00:00 a 14:54
2. Cosa succede quando fa troppo caldo e cosa succede se beviamo troppo? - BUOITE STELLA - 14:55 a 29:22
3. Da cosa dipende e in che modo determiniamo il tasso di sudorazione? - BUOITE STELLA - 29:23 a 43:16
4. Strategie di assunzione di liquidi - BUOITE STELLA - 43:17 a 53:44
5. Quali bevande preferire - BUOITE STELLA - 53:45 a 1:04:22
6. L'idratazione ottimale durante la pratica sportiva - PERUGINI 1:04:23 a 1:16:21

#### **26. CRAMPI ED ESERCIZIO FISICO - ALEX BUOITE STELLA**

1. Fattori di rischio e possibili cause per crampi muscolari associati all'esercizio fisico (EAMC) 00:00 a 08:37
2. Ipotesi: disturbi dell'idratazione e del bilancio idroelettrolitico? 08:38 a 16:31
3. L'ipotesi: controllo neuromuscolare alterato? 16:32 a 23:43
4. Possibili strategie preventive e terapeutiche 23:44 a 28:53

#### **27. NUTRIZIONE NEGLI SPORT IN ALTITUDINE - ALEX BUOITE STELLA**

1. Sfide fisiologiche dell'atleta in altitudine 00:00 a 09:03
2. Considerazioni sui macro nutrienti in quota 09:04 a 16:55
3. Considerazioni sull'idratazione e sul bilancio del ferro in quota 16:56 a 25:12
4. Considerazioni su antiossidanti, probiotici e vitamina D e altitudine 25:13 a 31:01
5. Nutrizione e altitudine: take-home messages 31:02 a 36:45

#### **28. PSICOLOGIA DELLO SPORT E DCA - ELEONORA ORSI -**

1. DCA nello sport parte 1 - ORSI -00:00 a 20:54
2. DCA nello sport parte 2 - ORSI - 20:55 a 46:04
3. DCA nello sport parte 3 - ORSI - 46:05 a 1:01:50
4. Complicanze e intervento - ORSI - 1:01:51 a 1:22:43
5. Il ruolo del nutrizionista - ORSI -1:22:44 a 1:45:57
6. La motivazione nello sport - ORSI - 1:45:58 a 2:08:44
7. Goal setting - ORSI - 2:08:45 a 2:23:27
8. L'autoefficacia - ORSI - 2:23:28 a 2:35:27
9. Stress e attivazione ottimale - ORSI - 2:35:28 a 2:56:34
10. Gli stili attentivi - ORSI - 2:56:35 a 3:18:12

#### **29. ESERCIZIO FISICO IN SPORTIVI CON DISMETABOLISMI - Rossi**

1. Cenni sul diabete mellito tipo 1 - ROSSI - 00:00 a 9:04
2. Terapia farmacologica e monitoraggio nel diabete mellito tipo 2 - ROSSI - 9:05 a 22:40
3. Ruolo dell'esercizio fisico nel diabete tipo 1 - ROSSI - 22:41 a 31:31
4. Risposte glicemiche in diabetici tipo 1 che praticano esercizio fisico e potenziali complicanze - ROSSI - 31:32 a 49:51
5. Ruolo dell'alimentazione e terapia nutrizionale nel diabete mellito tipo 1 - ROSSI - 49:52 a 1:07:16

#### **30. COME CREARE UNA DIETA PER GLI SPORTIVI / ESEMPI PRATICI - LUCA LAUDANI -**

1. Cosa mangiare per aumentare la massa muscolare - LAUDANI - 00:00 a 19:47

2. Cosa mangiare per dimagrire - LAUDANI - 19:48 a 41:02
3. Alimentazione vegana per gli sportivi: esempi pratici - LAUDANI - 41:03 a 1:01:07
4. Si può sopravvivere senza colazione? - LAUDANI - 1:01:08 a 1:15:38
5. Bulking e cutting: focus sugli aspetti pratici - LAUDANI - 1:15:39 a 1:28:51
6. Altri approcci dietetici - LAUDANI - 1:28:52 a 1:57:34
7. Le diete FODMAP per gli atleti - LAUDANI - 1:57:35 a 2:14:41
8. Diete con particolari restrizioni - LAUDANI - 2:14:42 a 2:40:22
9. Come rendere la dieta sostenibile - LAUDANI - 2:40:23 a 3:06:41

### **31. COSA SIGNIFICA ESSERE EVIDENCE BASED – DANIELE ESPOSITO**

1. Cosa significa essere evidence based - ESPOSITO - 00:00 - 34:11:04
2. Come si cerca uno studio scientifico - ESPOSITO - 34:11:05 - 52:57:00
3. Come si leggono gli studi scientifici - ESPOSITO - 52:57:01 - 1:21:28

### **32. COME INIZIARE LA PROFESSIONE: DIRITTI, OBBLIGHI, PREVIDENZA E FISCALITA' – SERENA CAPURSO**

1. Come iniziare la professione – CAPURSO – 00.00 a 27.15
2. Elementi di previdenza e fiscalità – CAPURSO – 27.16 a 1.07.30
3. Lavoro nello studio – CAPURSO – 1.07.31 a 1.32.17