

Provider:	Geco Formazione n. 6058
Titolo:	La dieta per vincere. Ottimizzare la performance con l'alimentazione sportiva, in chiave vegetale.
Edizione:	1
Sede:	FAD asincrono
Responsabile scientifico:	Dott.ssa Luciana Baroni
Destinatari:	Tutte le professioni
Obiettivo formativo:	Sicurezza e igiene alimentari, nutrizione e/o patologie correlate
Crediti ECM:	24

Tabella: Responsabili scientifici / docenti / relatori / moderatori

Nome e Cognome	Professione	Disciplina	Ente di appartenenza/ libera professione	Descrizione attività professionale/formativa
Luciana Baroni	Medico chirurgo	Neurologia	Libero professionista	Neurologo
Ettore Pelosi	Medico chirurgo	Medicina nucleare	Libero professionista	Medico Nucleare
Denise Filippin	Biologo	Biologo	Libero professionista	Biologo

PROGRAMMA

Introduzione

Modulo 1

Cos'è la nutrizione sportiva (dr.ssa Denise Filippin, dr. Ettore Pelosi)

Descrizione: Insieme ad allenamento e recupero, l'alimentazione viene considerata il pilastro su cui costruire la preparazione di un atleta di alto livello. La dieta più appropriata per qualunque atleta, di qualunque disciplina sportiva, è ricca in carboidrati, con pochi grassi e un adeguato apporto proteico. Grazie al suo alto contenuto in carboidrati, al basso contenuto in lipidi, e alla sua ricchezza di antiossidanti, la dieta 100% vegetale è ideale per tutti coloro che praticano sport, sia di forza che di resistenza.

Sezioni:

1. Nutrizione sportiva: quando applicarla?
2. Pratica sportiva e alimentazione vegetale

Modulo 2

Fisiologia dell'esercizio fisico e necessità nutrizionali (dr.ssa Denise Filippin)

Descrizione: Questo modulo illustra alcuni concetti base sui sistemi energetici e sulla fisiologia muscolare, al fine di comprendere meglio gli effetti dell'allenamento e il legame tra allenamento e alimentazione; descrive inoltre quali sono i fabbisogni energetici nello sportivo e come calcolarli.

Sezioni:

1. Gli adattamenti fisiologici
2. ATP e sistemi energetici
3. Le fibre muscolari
4. Fabbisogni nello sportivo
5. Calcolo del fabbisogno calorico
6. I fabbisogni energetici nelle diverse fasi

Modulo 3

Carboidrati negli sport di endurance e potenza (dr. Ettore Pelosi)

Descrizione: Nella strategia nutrizionale dello sportivo di alto livello i carboidrati sono presenti in quantità significativa e modulabile in funzione delle ore di allenamento. Esaminiamo la quantità e qualità dei carboidrati da assumere nella pratica sportiva, prima, durante e dopo l'esercizio.

Sezioni:

1. Strategia nutrizionale come mezzo di allenamento
2. Considerazioni pratiche sull'utilizzo dei carboidrati
3. Alimentazione prima dell'esercizio
4. Quanti carboidrati
5. I carboidrati durante la gara/allenamento
6. Dopo la gara/allenamento
7. Allenare l'intestino

Modulo 4

Proteine negli sport di endurance e potenza (dr.ssa Denise Filippin)

Descrizione: Questo modulo esamina le caratteristiche principali delle proteine, sfatando le credenze errate più diffuse sulle proteine vegetali. Esamina in dettaglio il contenuto e la qualità proteica dei cibi vegetali e descrive i fabbisogni degli atleti.

Sezioni:

1. Le proteine vegetali
2. Qualità delle proteine vegetali
3. Digeribilità delle proteine vegetali
4. Quantità di proteine nei cibi vegetali
5. Fabbisogno proteico negli sport di resistenza e forza

Modulo 5

Bilancio idrico nell'attività fisica intensa (dr. Ettore Pelosi)

Descrizione: Esaminiamo i meccanismi fisiologici che stanno alla base del bilancio idro-elettrolitico del corpo umano, le modalità di idratazione più appropriate per gli atleti e il ruolo dell'idratazione per il raggiungimento di performance ottimali, focalizzando l'attenzione sugli sport di ultra-endurance.

Sezioni:

1. L'importanza dell'idratazione
2. Terminologia utilizzata
3. Fabbisogni di fluidi ed elettroliti
4. Applicazioni pratiche
5. Idratazione nelle maratone ultra trail
6. Cosa fare e cosa non fare per una corretta idratazione
7. Bibliografia specifica

Modulo 6

Micronutrienti, grassi e fibra nella pratica sportiva (dr.ssa Denise Filippin)

Descrizione: I fabbisogni di minerali e vitamine dello sportivo non differiscono da quelli della popolazione generale (a parte il ferro), ma vanno poste alcune attenzioni aggiuntive, così come per la fibra. Per quanto riguarda i grassi, per lo sportivo sono particolarmente utili i benefici degli acidi grassi omega-3 ricavati dagli alimenti vegetali che ne sono ricchi.

Sezioni:

1. Le vitamine
2. I minerali
3. La fibra e i grassi

Modulo 7

Integratori alimentari nello sport: vantaggi e svantaggi (dr. Ettore Pelosi)

Descrizione: Nella nutrizione sportiva, gli integratori vanno usati in modo opzionale e sempre partendo da un approccio evidence-based, cioè basato sulle evidenze scientifiche. Saranno trattati in questo modulo un gruppo limitato di integratori sportivi: quelli che hanno dimostrato di avere una reale efficacia sulla base di ricerche scientifiche. Tutti gli altri sono da evitare.

Sezioni:

1. Diffusione e motivi dell'uso di integratori
2. Rifornimento di energia e macronutrienti
3. Gestione delle carenze di micronutrienti
4. Caffaina per migliorare la performance
5. Creatina, nitrati, beta-alanina, bicarbonati
6. Sintesi finale

Modulo 8

Diete-tipo ed esempi di ricette (dr. Ettore Pelosi)

Descrizione: In questo modulo presentiamo 4 menù per giornate-tipo che mettono in pratica le nozioni spiegate nel corso: per sport di resistenza, una giornata-tipo per un'atleta donna e una per un atleta uomo; per sport di forza, una giornata-tipo per un'atleta donna e una per un atleta uomo.

Sezioni:

1. Fabbisogni e menù tipo
2. Sport di forza, amatore intermedio - donna
3. Sport di forza, amatore intermedio - uomo
4. Sport di resistenza, amatore intermedio - donna
5. Sport di resistenza, amatore intermedio - uomo