

## CORSO DI NUTRIZIONE DI BASE, CLINICA E SPORTIVA (50 ECM)

- **LEZIONE N.1 - 09/01/2021 - DOTT.SSA VALENTINA TRANCHESE**

### **Impostazione di uno schema dietetico base**

- Gli alimenti e il loro valore nutrizionale:
  - I nutrienti
  - Classificazione degli alimenti in gruppi alimentari
  - Tabelle di composizione degli alimenti
- **Livelli di assunzione raccomandati di energia:**
  - Fabbisogno energetico
  - Fabbisogno di proteine
  - Fabbisogno di lipidi
  - Fabbisogno di carboidrati e fibra
  - Fabbisogno di sali minerali e vitamine
- **Principi generali per impostare uno schema dietetico:**
  - Anamnesi ed esame obiettivo
  - Valutazione delle abitudini alimentari
  - Impostazione di uno schema dietetico
  - Esempio pratico di come elaborare uno schema dietetico
  - Esercitazione pratica per elaborare uno schema dietetico

- **LEZIONE N.2 - 06/02/2021 - DOTT. ALFONSO CIOTTA, DOTT.SSA CLEA ALLOCCA**

- **L'alimentazione dello sportivo e nel fitness (Dott. Alfonso Ciotta)**

- Tipi di attività fisica (forza, potenza, resistenza, misto)
- Fabbisogno energetico per l'attività fisica
- Fabbisogno di carboidrati, grassi e proteine per l'attività fisica
- Suddivisione dei pasti giornalieri
- Spuntino pre e post-allenamento
- Concetto di timing dell'assunzione dei nutrienti
- Miglioramento della performance negli sport di squadra con la dieta
- Miglioramento della performance negli sport da contatto (Kick boxing, boxe, taekwondo, karate) con la dieta
- L'idratazione, i sali minerali e i drenanti

- **Etichettatura degli alimenti: le basi fondamentali per il nutrizionista (Dott.ssa Clea Allocca)**

- Regolamento (UE) 1169/2011 relativo alla fornitura di informazioni sugli alimenti ai consumatori

**Informazioni obbligatorie sugli alimenti:**

- Denominazione di vendita
- Ingredienti
- Allergeni
- Quantità netta e controllo peso
- Data di scadenza e termine minimo di conservazione
- Condizioni particolari di conservazione e/o di impiego
- Paese di origine e luogo di provenienza
- Dichiarazione nutrizionale
- Come o regione socia
- Regolamento (CE) 1924/2006 relativo alla fornitura di indicazioni nutrizionali
- Cosa sono i CLAIMS?
- Regolamento (CE) 889/2008 relativo alla fornitura di informazioni sui prodotti biologici
- Convenzionale e biologico: quale è realmente la differenza?

- **LEZIONE N.3 - 06/03/2021 - DOTT.SSA VALENTINA TRANCHESE**

**Nutrizione clinica: Tutti i casi ambulatoriali del nutrizionista**

- **Approccio dietetico nelle malattie metaboliche:**

- Iperlipidemie
- Ipertensione
- Insulina resistenza - intolleranza al glucosio - accenni al Diabete tipo 2
- Obesità

- **Approccio dietetico in Gastroenterologia e patologie Epato-biliari e patologie dello stomaco:**

- Gastrite
- Ernia iatale
- Malattia da RGE
- Esofagite da Reflusso

- **Patologie Epato-Biliari:**

- Steatosi Epatica
- Litiasi della colecisti e delle vie biliari

- **LEZIONE N.4 - 11/04/2021- DOTT. FRANCESCO CAMPA, DOTT. ALESSANDRO MAZZILLI**

## **Valutazione dello stato nutrizionale con tecniche antropometriche di base**

Composizione corporea: livelli organizzativi e modelli compartimentali

La plicometria: valutazione della composizione corporea con modello a 2 compartimenti e calcolo del somatotipo

Antropometria e BIA: come integrare le misure antropometriche a quelle di bioimpedenza

## **Valutazione dello stato nutrizionale mediante bioimpedenziometria**

Valutazione dello stato nutrizionale

Peso corporeo

Statura e altezza

Rapporto peso/altezza

BMI e rischio di sviluppo della sindrome metabolica

Circonferenze

Rapporto vita/fianchi

Analisi BIVA: cos'è e come leggere il grafico

Le stime: pregi e difetti

Integrare la plicometria con l'analisi BIVA

Personal trainer e biologo nutrizionista: come collaborare sul campo

Composizione corporea e performance: fitness, forza, endurance

Allenamento e alimentazione a supporto degli obiettivi

Domande e risposte

- **LEZIONE N.5 - 08/05/2021 - DOTT. MASSIMO SPATTINI, DOTT. FABRIZIO D'AGOSTINO**

## **Alimentazione e integrazione per lo sport e la performance fisica**

### ○ **Integratori per il dimagrimento - Dott. Fabrizio D'Agostino**

- Fisiologia del dimagrimento
- Integratori per il dimagrimento

### ○ **Integratori per l'ipertrofia - Dott. Massimo Spattini**

- Fisiologia dell'ipertrofia muscolare
- Integratori per la forza e l'ipertrofia
- Integrazione per l'atleta senior, lo sportivo diabetico, la sindrome premestruale, sport di endurance
- Pre e post workout
- Combinazione di integratori
- I nuovi integratori
- Principi di scienza dell'alimentazione per lo sportivo (questo punto è trattato solo nella versione online, a cui potranno accedere anche gli iscritti in sede tramite la nostra piattaforma, per via della mole di informazioni che non è possibile sviluppare in una sola giornata)

## LEZIONE N.6 - 06/06/2021 - DOTT. MARCO LOMBARDI, DOTT. PAOLO CONFORTI

### Le alterazioni biochimiche cliniche indotte da squilibri alimentari

#### ○ **Gli esami ematochimici**

- Variabilità preanalitica, analitica e postanalitica, variabilità biologica; specificità e sensibilità; valore discriminante e valore predittivo
- Indagini biochimico-cliniche per lo studio e il monitoraggio delle alterazioni del metabolismo glucidico
- Indagini biochimico-cliniche per lo studio del quadro lipidico e dei parametri di rischio associati all'aterosclerosi, marcatori del danno muscolare cardiaco
- Principali parametri dell'emocromo e indagini biochimico-cliniche nella diagnostica delle anemie
- Indagini biochimico-cliniche per valutare la funzionalità renale e le alterazioni del metabolismo calcio-fosforo
- Interpretazione corretta del quadro elettroforetico delle principali proteine sieriche e quadri patologici associati
- Indagini biochimico-cliniche nella valutazione della funzionalità epatica
- Indagini biochimico-cliniche nella valutazione delle endocrinopatie
- Indagini biochimico-cliniche nella valutazione dell'autoimmunità, il laboratorio per la disbiosi intestinale e la leaky gut syndrome
- Marcatori di laboratorio per valutare l'infiammazione e markers tumorali
- Test di laboratorio per valutare lo stress ossidativo

#### ○ **Alimenti e integratori per riequilibrare le alterazioni**

Come comportarsi praticamente, con alimentazione ed integrazione in caso di alterazione di:

- Transaminasi
- Bilirubina totale, diretta ed indiretta
- PCR
- Ipermocisteina
- Colesterolo
- Trigliceridi
- Emoglobine glicata alta
- Iperinsulinismo
- Iperestrogenismo relativo
- Ipercortisolismo
- Iperprolattinemia
- Ipotiroidismo relativo
- Anemia

- **LEZIONE N.7 - 04/07/2021 - DOTT. FABRIZIO D'AGOSTINO, DOTT.SSA VALENTINA TRANCHESE**

### Le diete in pratica

- Brevi cenni teorici su come strutturare una dieta
- Accoglienza
- Colloquio
- Analisi del caso
- Strutturazione della dieta con carta e penna
- Strutturazione della dieta con software

**Tutto verrà fatto in tempo reale con esercitazioni pratiche**