Corso di Aggiornamento Residenziale
Crediti ECM: 16,20

In collaborazione con:

Con il patrocinio di:

CONI
COMITATO REGIONALE LOMBARDIA

LA NUTRIZIONE SPORTIVA ASSOCIATA ALLA PERFORMANCE DELL'ATLETA

Assago (MI) 31 marzo - 1 aprile 2023

Sede dell'Ordine dei Biologi della Lombardia
V.le Milanofiori Strada 1 – Palazzina F1
Milanofiori Assago (MI)

RAZIONALE

Le forme, i modi e i livelli di intensità di un allenamento variano in base alla tipologia di sport praticato e alle condizioni di salute dell'atleta. Prima di tutto però viene l'alimentazione la quale riveste un ruolo fondamentale non soltanto per la salute ma anche per la prestazione dell'atleta. Vari sono gli elementi da analizzare nell'elaborazione di una dieta personalizzata nell'atleta, i cui risultati possono essere misurati attraverso la misurazione della composizione fisica. Verranno anche analizzati i benefici che l'attività fisica porta non solo in termini di prevenzione ma anche per il controllo e il miglioramento di alcune patologie.
Il corso si pone l'obiettivo di fornire conoscenze e competenze specifiche per il professionista che opera nel settore della nutrizione sportiva, sia in condizioni fisiologiche sia in presenza di patologie accertate.

FACULTY

Caterina Ciancamerla	*Biologo Nutrizionista, Libero professionista*	Aosta
Alessandro Colletti	*Biologo, Farmacista, Dipartimento Scienze e Tecnologie del Farmaco, Università degli Studi di Torino*	Torino
Maria Luisa Cravana	*Biologo Nutrizionista, Libero professionista*	Milano
Manuela Meloni	*Biologo, Libero professionista*	Torino
Fabiano Merzari	*Biotecnologo*	Verona
Gian Mario Migliaccio	*Biologo Nutrizionista, Libero Professionista*	Roma
Johnny Padulo	*Professore Associato, Dipartimento di Scienze Biomediche per la Salute, Università degli studi di Milano "La Statale"*	Milano
Rudy Alexander Rossetto	*Biologo, Chinesiologo, docente scuola dello sport CONI Lombardia, Presidente Ordine dei Biologi della Lombardia*	Milano

PROGRAMMA

Modulo 1 - 31 marzo 2023

08.30 - 09.15 Registrazione dei partecipanti

09.15 - 09.30 Apertura dei lavori e saluto delle autorità

ATTIVITÀ ECM

Sessione I **FONDAMENTI DI NUTRIZIONE UMANA**

Moderatori: *M. Meloni - R. A. Rossetto*

09.30 - 10.30 **Anatomia e aspetti fisiologici della produzione di energia -** *R. A. Rossetto*

10.30 - 11.30 **Prima di tutto l'alimentazione -** *C. Ciancamerla*

11.30 - 11.45 Discussione tra discenti e faculty

11.45 - 12.15 Coffee break

Sessione II **FONDAMENTI DI NUTRIZIONE UMANA NELLO SPORT**

Moderatori: *C. Ciancamerla - R. A. Rossetto*

12.15 - 13.15 **Il ruolo della nutrizione nella prestazione fisica -** *G. Migliaccio*

13.15 - 14.30 Lunch

14.30 - 15.30 **L'idratazione nella nutrizione sportiva -** *G. Migliaccio*
15.30 - 15.45 Domande e risposte
15.45 - 16.45 **Accorgimenti nell'alimentazione dello sportivo -** *M. L. Cravana*
16.45 - 17.00 Domande e risposte
17.00 - 17.30 Coffee break

Sessione III **FONDAMENTI DI NUTRIZIONE UMANA NELLO SPORT: DALLA TEORIA ALLA PRATICA**
Moderatore: *M. Meloni*
17.30 - 18.30 **Discussione aperta l'esperto risponde -** *Partecipa R. A. Rossetto*
18.30 Chiusura dei lavori

Modulo 2 - 1 aprile 2023

08.30 - 09.15 Registrazione dei partecipanti

Sessione I **FISIOLOGIA E NUTRIZIONE DELLO SPORT**
Moderatori: *M. Meloni - R. A. Rossetto*
09.00 - 10.00 **I metabolismi energetici nello sport -** *J. Padulo*
10.00 - 11.00 **Antiossidanti e sport: la dieta mediterranea come miglior supplemento?** *A. Colletti*
11.00 - 11.15 Domande e risposte
11.15 - 11.45 Coffee break
Moderatori: *A. Colletti - R. A. Rossetto*
11.45 - 12.45 **Valutazione della composizione corporea e performance, come e quando utilizzare la bioimpedenziometria -** *F. Merzari*
12.45 - 13.00 Domande e risposte
13.00 - 14.00 Lunch

Sessione II **FISIOPATOLOGIA E SPORT**
Moderatori: *M. Meloni - R. A. Rossetto*
14.00 - 15.00 **La nutrizione nello sportivo con patologie -** *A. Colletti*
15.00 - 16.00 **Le sostanze dopanti: quali effetti sulla salute? -** *R. A. Rossetto*
16.00 - 16.15 Domande e risposte
16.15 - 16.45 Coffee break

Sessione III **DALLA FISIOLOGIA ALLA FISIOPATOLOGIA NELLO SPORTIVO**
Moderatore: *M. Meloni*
16.45 - 17.45 **Discussione aperta l'esperto risponde**
Partecipa: *R. A. Rossetto*
17.45 - 18.00 Take home messages
18.00 - 18.30 Test ECM e questionario di valutazione
18.30 Fine lavori

INFORMAZIONI GENERALI

Responsabile Scientifico
Dott. Rudy Alexander Rossetto

Segreteria Scientifica
Ordine dei Biologi della Lombardia
Dott.ssa Manuela Meloni
Dott. Rudy Alexander Rossetto
eventi@ordinebiologilombardia.it

Il Corso è stato accreditato presso la Commissione Nazionale **ID 5452_379497 Ed. 1** per **50** Biologi regolarmente iscritti all'Ordine.

Obiettivo formativo nazionale
Applicazione nella pratica dei principi e delle procedure dell' Evidence Based Practice (EBM-EBN-EBP).

Sede del corso
V.le Milanofiori Strada 1 – Palazzina F1 20057
Milanofiori Assago (MI)

Modalità di partecipazione
La partecipazione prevede il pagamento dell'iscrizione tramite bonifico:

- Euro 200,00 (IVA inclusa) per iscrizioni pervenute entro il 10/03/2023
- Euro 240,00 (IVA inclusa) per iscrizioni pervenute dopo il 10/03/2023

L'iscrizione va effettuata mediante il modulo disponibile online all'indirizzo **www.letscome3.it** sulla pagina dell'evento.
La quota comprende: kit congressuale, attestato di partecipazione e crediti ECM, coffe break e lunch per le due giornate.

Crediti ECM
Al fine dell'ottenimento dei crediti e in conformità con la nuova normativa ECM, è obbligatorio partecipare ad almeno il 90% della durata del corso; farà fede la rilevazione con firma in entrata ed uscita all'ingresso presso il desk della segreteria. Inoltre, sarà obbligatorio compilare al termine dell'evento il questionario di gradimento in forma anonima e superare il questionario di apprendimento con almeno il 75% di risposte corrette. Gli attestati riportanti i crediti ECM, saranno consegnati o inviati, dopo attenta verifica della partecipazione e dell'apprendimento, 90 giorni dopo la chiusura dell'evento, previa attribuzione da parte del Ministero della Salute dei Crediti Formativi.

Informativa sulla privacy
L'informativa sul trattamento dei dati personali, ai sensi del D. Lgs. 196/2003 e del Regolamento.
UE 2016/679, è pubblicata sul sito web: www.letscome3.it - Si invita a consultare detto sito per ogni informazione al riguardo.

Segreteria organizzativa e provider:

LETSCOME 3
EVENTI EDITORIA ECM

Provider Nazionale Standard ID 5452
Via Grazia Deledda 75/81 00137 Roma
segreteria@letscome3.it
Ufficio +39 06.91502790
Cell. +39 327.3522356

Con il contributo incondizionato di:

PharmExtracta® S.p.A.