

**Corso  
di Aggiornamento  
Residenziale**

**16,2 crediti ECM**

In collaborazione con:

Con il patrocinio di:



**CONI**  
COMITATO  
REGIONALE  
LOMBARDIA



# **LA NUTRIZIONE SPORTIVA ASSOCIATA ALLA PERFORMANCE DELL'ATLETA**

**II LIVELLO**

**Assago (MI) 29-30 settembre**

**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 negli sport individuali e di squadra.

## FACULTY

<b>Paolo Arnaboldi</b>	<i>Perito elettronico, Adipometrista, Libero professionista</i>	Verbania
<b>Caterina Ciancamerla</b>	<i>Biologo Nutrizionista, Libero professionista</i>	Aosta
<b>Alessandro Colletti</b>	<i>Biologo, Farmacista, Dipartimento Scienze e Tecnologie del Farmaco, Università degli Studi di Torino</i>	Torino
<b>Manuela Meloni</b>	<i>Biologo Nutrizionista, Libero professionista</i>	Torino
<b>Fabiano Merzari</b>	<i>Biotechnologo</i>	Verona
<b>Gian Mario Migliaccio</b>	<i>Biologo Nutrizionista, Libero Professionista</i>	Roma
<b>Johnny Padulo</b>	<i>Professore Associato, Dipartimento di Scienze Biomediche per la Salute, Università degli studi di Milano "La Statale"</i>	Milano
<b>Mario Ponari</b>	<i>Avvocato, consulente privacy cert. Tuv Italia, consulente dell' Ordine dei Biologi della Lombardia</i>	Palermo
<b>Rudy Alexander Rossetto</b>	<i>Biologo, Chinesiologo, docente scuola dello sport CONI Lombardia, Presidente dell' Ordine dei Biologi della Lombardia</i>	Milano

# PROGRAMMA

## Modulo 1 - 29 settembre 2023

08.30-09.00 Registrazione dei partecipanti  
09.00 Apertura dei lavori e saluto delle autorità

## ATTIVITÀ ECM

### SESSIONE I NUTRIZIONE SPORTIVA ASSOCIATA ALLA PERFORMANCE DELL'ATLETA

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

09.00 - 10.00 **Periodizzazione nutrizionale per gli sport di endurance e differenze tra sport**  
*(G. M. Migliaccio)*

10.00 - 11.00 **Fabbisogno energetico e differenze tra atleti di élite e master: esempi pratici**  
*(G. M. Migliaccio)*

11.00 - 11.15 *Discussione tra discenti e faculty*

11.15 - 11.45 *Coffee break*

### SESSIONE II LO STUDIO DEL NUTRIZIONISTA

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

11.45 - 12.15 **La corretta terminologia nel dialogo con il paziente** *(C. Ciancamerla)*

12.15 - 13.00 **La gestione della privacy nello studio del nutrizionista** *(M. Meloni, M. Ponari)*

13.00 -13.15 *Discussione tra discenti e faculty*

13.15 - 14.30 *Light Lunch*

### SESSIONE III NUTRIZIONE SPORTIVA ASSOCIATA ALLA PERFORMANCE DELL'ATLETA NEGLI SPORT DI SQUADRA

Moderatori: *C. Ciancamerla - M. Meloni*

14.30 - 15.00 **Gli Sport Invernali** *(C. Ciancamerla)*

15.00 - 15.30 **La Pallavolo** *(R. A. Rossetto)*

15.30 - 16.00 **Il Basket** *(R. A. Rossetto)*

16.00 - 16.30 **Il Rugby** *(R. A. Rossetto)*

16.30 - 17.00 **Il Calcio** *(R. A. Rossetto)*

17.00 - 17.30 *Discussione tra discenti e faculty*

### SESSIONE IV DALLA TEORIA ALLA PRATICA: LA NUTRIZIONE SPORTIVA ASSOCIATA ALLA PERFORMANCE DELL'ATLETA

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

17.30 - 18.30 **Dall'analisi della composizione corporea all'elaborazione del piano nutrizione: presentazione di casi clinici** *(F. Merzari)*

18.30 *Chiusura dei lavori*

18.30 - 19.30 *Aperitivo Scientifico*  
*Discussione aperta tra discenti, faculty ed eventuali sponsor*

## Modulo 2 - 30 settembre 2023

08.30-09.00 Registrazione dei partecipanti  
09.00 Apertura dei lavori e saluto delle autorità

### SESSIONE V

#### IL NUTRIZIONISTA E L'ATLETA NELLA PRATICA QUOTIDIANA

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

09.00 - 10.00 **L'adipometria e la sua interpretazione** (*P. Arnaboldi*)  
10.00 - 11.00 **Il microbiota intestinale dell'atleta** (*A. Colletti*)  
11.00 - 11.15 *Discussione tra discenti e faculty*  
11.15 - 11.45 *Coffee break*

### SESSIONE VI

#### DALLA TEORIA ALLA PRATICA: LA NUTRIZIONE SPORTIVA ASSOCIATA ALLA PERFORMANCE DELL'ATLETA

Moderatori: *M. Meloni*

Tutor di sala: *A. Colletti - M. Meloni - J. Padulo - R. A. Rossetto*

11.45 - 13.00 **Esercitazione pratica:** lavoro a piccoli gruppi (max 5 partecipanti) per l'identificazione del corretto piano alimentare ed eventuale integrazione in un determinato sport assegnato tra quelli visti nella giornata precedente  
13.00 *Consegna degli elaborati*  
13.00 - 14.00 *Light Lunch*

### SESSIONE VII

#### LA PERFORMANCE DELL'ATLETA

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

14.00 - 15.00 **Il dispendio energetico nell'attività sportiva** (*J. Padulo*)  
15.00 - 16.00 **La gestione dell'atleta paralimpico** (*R. A. Rossetto*)  
16.00 - 17.00 **Milano - Cortina 2026: la nutrizione ad alta quota, dalla preparazione alla gara** (*R. A. Rossetto*)  
17.00 - 17.30 *Discussione tra discenti e faculty*  
17.30 - 18.00 **Take home messages** (*R. A. Rossetto*)  
18.00 - 18.30 **TEST ECM e Questionario di valutazione**  
18.30 *Chiusura dei lavori*  
18.30 - 19.30 *Aperitivo Scientifico*  
*Discussione aperta tra discenti, faculty ed eventuali sponsor*

# 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](mailto:eventi@ordinebiologilombardia.it)

Il Corso è stato accreditato presso la Commissione Nazionale

**ID 5452-394909 Ed. 1** per **40** 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 FI 20057 Milanofiori Assago (MI)

## Modalità di partecipazione

La partecipazione prevede il pagamento dell'iscrizione tramite bonifico:

- Euro 220,00 (IVA inclusa) per iscrizioni pervenute entro il 08/09/2023
- Euro 260,00 (IVA inclusa) per iscrizioni pervenute dopo il 08/09/2023

L'iscrizione va effettuata mediante il modulo disponibile online all'indirizzo [www.letscome3.it](http://www.letscome3.it) sulla pagina dell'evento.

La quota comprende: kit congressuale, attestato di partecipazione, crediti ECM, coffee 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.letsco-me3.it](http://www.letsco-me3.it)

Si invita a consultare detto sito per ogni informazione al riguardo.

Segreteria organizzativa  
e provider:

**LETSCOM**  
EVENTI EDITORIA ECM

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



## Pernottamento:

NH Milano Congress Centre:

- Convenzione Ordine Biologi della Lombardia 115€, stanza doppia uso singola con ricca colazione. Distante pochi metri dalla sede del corso, tariffa preferenziale soggetta a disponibilità e applicata fino ad un limitato numero di camere complessive.