

4a EDIZIONE

Corso Smart Nutrition

Programma

32 Sezioni

A chi è rivolto

Professioni sanitarie: biologi, medici, dietisti, fisioterapisti, terapisti occupazionali, infermieri

1. Introduzione al corso

Daniele Esposito

2. Fisiologia e biochimica dell'esercizio fisico

Daniele Esposito

3. Influenza della genetica nella risposta all'alimentazione e all'allenamento

Fabio Maffezzoni

4. Relazione tra attività fisica e salute

Claudia Penzavecchia

5. Valutazione dello stato nutrizionale e della composizione corporea

Gamal Soliman

6. Apporto energetico, red-s e lea, nel mondo sportivo

Marco Perugini

7. Strategie pratiche per migliorare la composizione corporea

Daniele Esposito

8. Micronutrienti e sport

Francesco Ragone

9. Carboidrati nello sport: applicazioni pratiche

Marco Perugini

10. La periodizzazione nutrizionale

Marco Perugini

11. Overreaching e overtraining

Daniele Esposito, Marco Perugini

Programma
Sezioni

12. Gli integratori nel mondo della nutrizione sportiva

Daniele Esposito

13. Gli sport di endurance nella pratica

Daniele Esposito

14. Gli sport di forza potenza nella pratica

Nazareno Boldrini

15. Sport intermittenti nella pratica

Roberto Scrigna

NUOVO

16. Evidenze scientifiche e mode in nutrizione

Mattia Garutti

NUOVO

17. Low carb: salute e performance

Aureliano Stingi

18. Valutazione e aspetti nutrizionali nelle donne atlete

Elena Araldi

19. Valutazione e aspetti nutrizionali negli adolescenti atleti

Giulia Baroncini

20. Valutazione e aspetti nutrizionali negli atleti master

Paola Ierussi

21. Valutazione e aspetti nutrizionali negli atleti vegetariani e vegani

Gabriele Fasulo

22. Nutrizione nella prevenzione e nel recupero degli infortuni

Roberto Scrigna

23. L'importanza del sonno nell'atleta

Corso Smart Nutrition

Programma

Sezioni

Roberto Scrigna

24. Disturbi gastrointestinali nell'atleta

Daniele Esposito & Marco Perugini

25. Eudratazione, ipoidratazione, disidratazione

Alex Buoite Stella

26. Crampi ed esercizio fisico

Alex Buoite Stella

27. Nutrizione negli sport in altitudine

Alex Buoite Stella

28. Psicologia dello sport e DCA

Eleonora Orsi

29. Esercizio fisico in sportivi con dismetabolismi

Erica Rossi

30. Come creare una dieta per gli sportivi: esempi pratici

Luca Laudani

31. Cosa significa essere evidence Based

Daniele Esposito

NUOVO

32. Come iniziare la professione: diritti, obblighi, previdenza e fiscalità

Serena Capurso

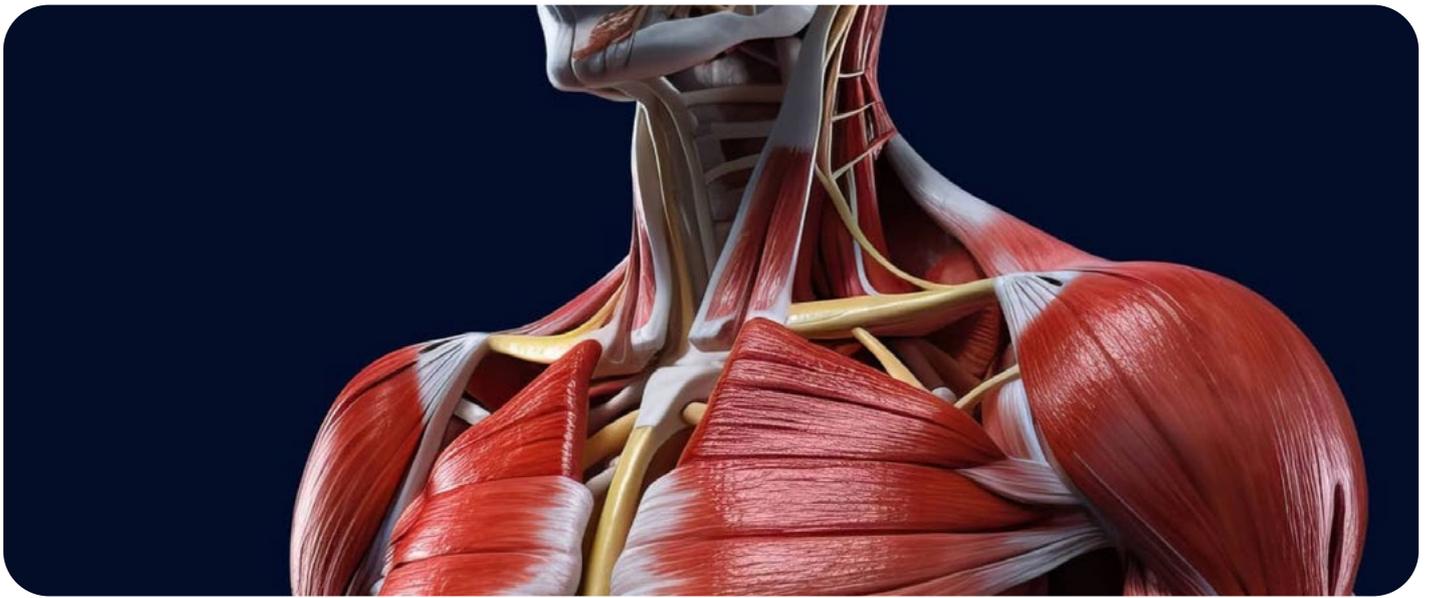


SEZIONE 1

Introduzione al corso

1. Introduzione a Smart Nutrition

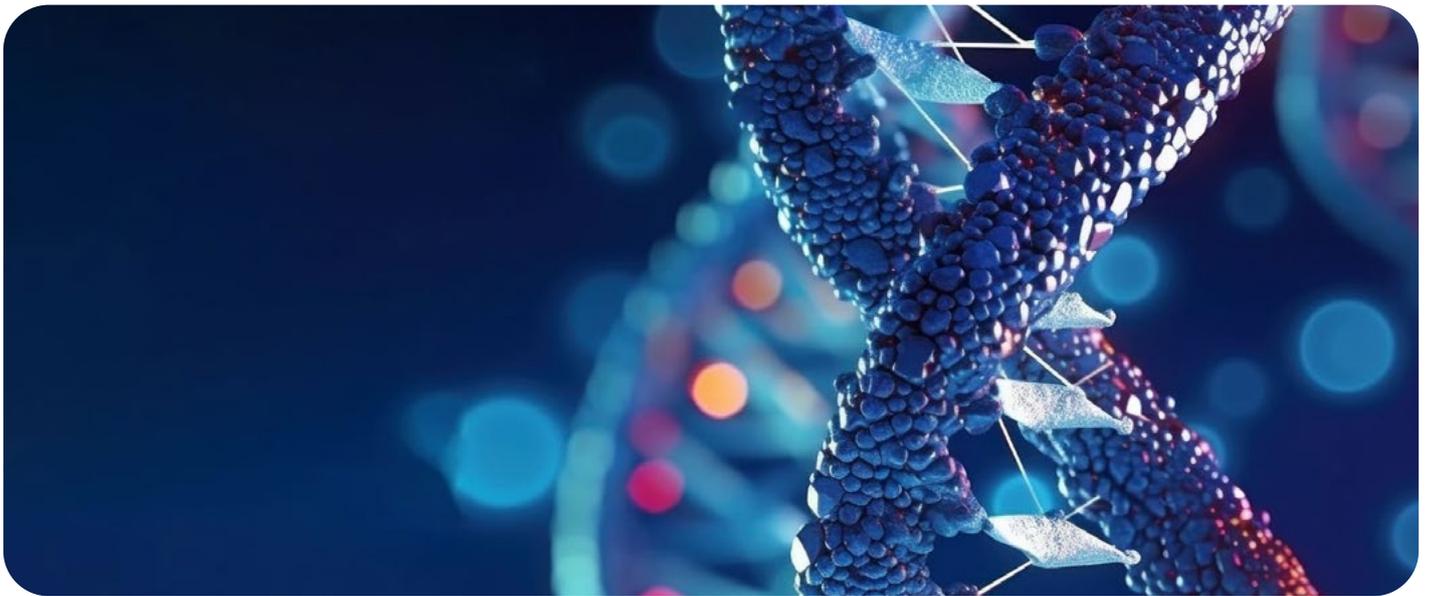
Esposito Daniele



SEZIONE 2

Fisiologia e biochimica dell'esercizio fisico

1. Regolazione dei metabolismi energetici con l'esercizio fisico	Esposito Daniele
2. Ruolo dei carboidrati nell'esercizio fisico	Esposito Daniele
3. Regolazione ormonale durante l'esercizio fisico	Esposito Daniele
4. Ipoglicemia reattiva associata all'esercizio fisico	Esposito Daniele
5. I contributi dei grassi all'esercizio fisico	Esposito Daniele
6. Fat adaptation: maggiore ossidazione lipidica = maggiore performance?	Esposito Daniele
7. Trigliceridi intramuscolari nello sport	Esposito Daniele
8. Ruolo delle proteine in nutrizione sportiva	Esposito Daniele



SEZIONE 3

Influenza della genetica nella risposta all'alimentazione e all'allenamento

1. Introduzione	Fabio Maffezzoni
2. Il ruolo della genetica	Fabio Maffezzoni
3. Genetica ed endurance	Fabio Maffezzoni
4. Genetica e forza	Fabio Maffezzoni
5. Genetica e infortuni: test DTC	Fabio Maffezzoni



SEZIONE 4

Relazione tra attività fisica e salute

1. Introduzione	Claudia Penzavecchia
2. In che modo attività fisica e migliore forma fisica portano a migliori risultati di salute?	Claudia Penzavecchia
3. Esercizio fisico e riduzione di mortalità per tutte le cause e per cause cardiovascolari	Claudia Penzavecchia
4. Esercizio fisico e diabete	Claudia Penzavecchia
5. Esercizio fisico e cancro	Claudia Penzavecchia
6. Esercizio fisico e salute delle ossa	Claudia Penzavecchia
7. Esercizio fisico e salute mentale	Claudia Penzavecchia
8. Quanta attività fisica? Linee guida generali	Claudia Penzavecchia
9. Quando l'esercizio fisico può essere dannoso per la salute?	Claudia Penzavecchia
10. Attività fisica – salute dei bambini e dei ragazzi	Claudia Penzavecchia



SEZIONE 5

Valutazione dello stato nutrizionale e della composizione corporea

- | | |
|---|---------------|
| 1. Valutazione dell'anamnesi dell'atleta | Gamal Soliman |
| 2. Strumenti per la misurazione dietetica | Gamal Soliman |
| 3. Analisi del peso e della composizione corporea | Gamal Soliman |
| 4. Pratica e interpretazione dei dati raccolti | Gamal Soliman |
| 5. Determinazione del fabbisogno calorico | Gamal Soliman |



SEZIONE 6

Apporto energetico, RED-s e LEA, nel mondo sportivo

- | | |
|---|----------------|
| 1. Introduzione | Marco Perugini |
| 2. Definizione e valutazione di bassa disponibilità di energia (LEA) | Marco Perugini |
| 3. Conseguenze di una bassa disponibilità di energia | Marco Perugini |
| 4. Possibili soluzioni al problema della bassa disponibilità di energia | Marco Perugini |



SEZIONE 7

Strategie pratiche per migliorare la composizione corporea

- | | |
|--|------------------|
| 1. Gli step fondamentali per elaborare un piano personalizzato | Daniele Esposito |
| 2. Come calcolo il dispendio energetico totale (TDEE) | Daniele Esposito |
| 3. Impostiamo una dieta ipocalorica per la perdita di grasso | Daniele Esposito |
| 4. Impostiamo una ipercalorica per l'aumento di massa | Daniele Esposito |
| 5. Stallo del peso: come lo preveniamo e come ne usciamo | Daniele Esposito |
| 6. Follow up e previsione della perdita di peso | Daniele Esposito |



SEZIONE 8

Micronutrienti e sport

- | | |
|--|------------------|
| 1. Introduzione alle vitamine | Francesco Ragone |
| 2. Introduzione ai minerali | Francesco Ragone |
| 3. Principali funzioni dei micronutrienti: parte 1 | Francesco Ragone |
| 4. Principali funzioni dei micronutrienti: parte 2 | Francesco Ragone |



SEZIONE 9

Carboidrati nello sport: applicazioni pratiche

1. Carboidrati e performance	Marco Perugini
2. Carboidrati nel pre workout	Marco Perugini
3. Carboidrati nel during workout: parte 1	Marco Perugini
4. Carboidrati nel during workout: parte 2	Marco Perugini
5. Carboidrati nel post workout	Marco Perugini



SEZIONE 10

La periodizzazione nutrizionale

- | | |
|-------------------|----------------|
| 1. Introduzione | Marco Perugini |
| 2. Training low | Marco Perugini |
| 3. Fat Adaptation | Marco Perugini |



SEZIONE 11

Overreaching e overtraining

- | | |
|---|------------------|
| 1. Cosa è il sovrallenamento | Daniele Esposito |
| 2. Cause del sovrallenamento | Marco Perugini |
| 3. Quali sono i sintomi del sovrallenamento | Daniele Esposito |
| 4. La gestione del carico nel sovrallenamento | Daniele Esposito |
| 5. Come gestire il sovrallenamento | Marco Perugini |



SEZIONE 12

Gli integratori nel mondo della nutrizione sportiva

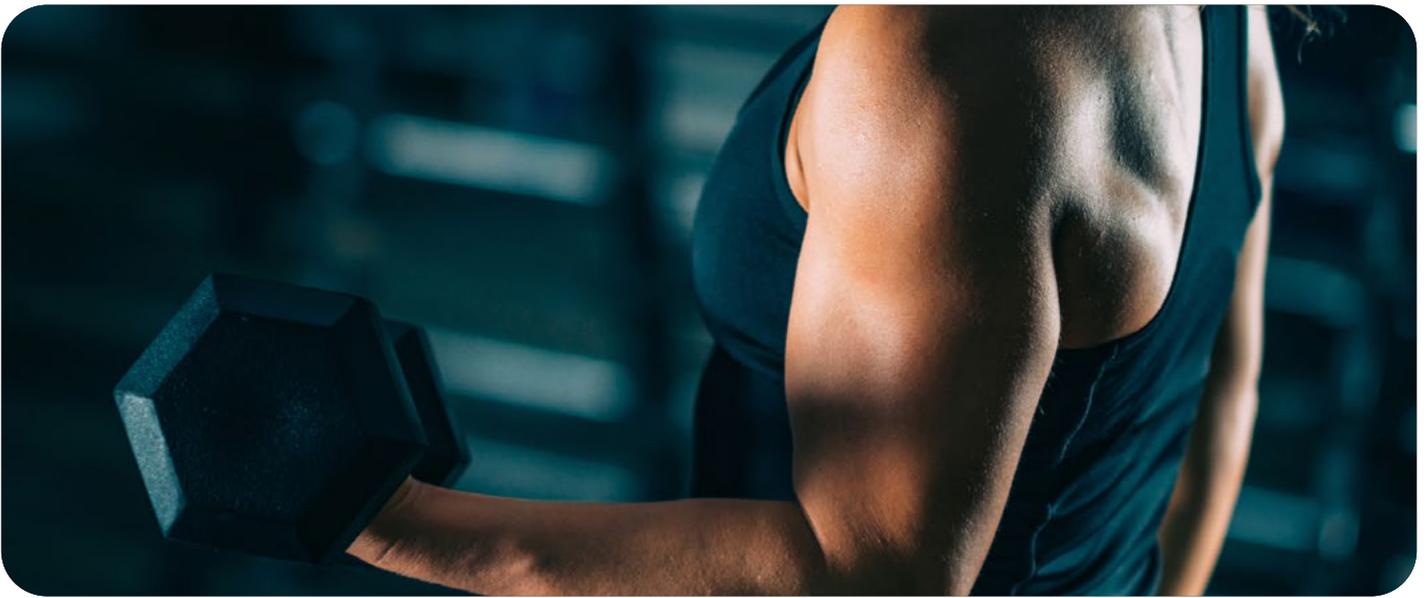
1. Introduzione agli integratori	Daniele Esposito
2. Classificazione degli integratori	Daniele Esposito
3. La creatina	Daniele Esposito
4. La caffeina	Daniele Esposito
5. Beta alanina	Daniele Esposito
6. Bicarbonato di sodio	Daniele Esposito
7. Integrazione di nitrati	Daniele Esposito
8. I carboidrati come integratore ergogenico	Daniele Esposito
9. Proteine come integratore per gli sportivi	Daniele Esposito
10. Gli integratori che migliorano la performance in maniera indiretta	Daniele Esposito



SEZIONE 13

Sport di Endurance nella pratica

- | | |
|--|----------------|
| 1. Impostare un piano dalle 10 km all'ultra endurance | Marco Perugini |
| 2. Caso studio nell'ultra endurance | Marco Perugini |
| 3. Ciclismo: strategie nutrizionali per il piano settimanale | Marco Perugini |
| 4. Caso studio nel ciclismo | Marco Perugini |
| 5. Triathlon: dalla stima del consumo cal. alla strategia nutrizionale per la gara | Marco Perugini |
| 6. Caso studio Triathlon | Marco Perugini |



SEZIONE 14

Sport di forza potenza nella pratica

- | | |
|--|-------------------|
| 1. Sport di forza e potenza: modello prestativo | Nazareno Boldrini |
| 2. Esigenze fisiologiche ed energetiche negli sport di forza e potenza | Nazareno Boldrini |
| 3. Nutrizione nell'atletica leggera | Nazareno Boldrini |
| 4. Nutrizione nel sollevamento pesi olimpico | Nazareno Boldrini |
| 5. Programmazione nutrizionale a medio/lungo termine | Nazareno Boldrini |



SEZIONE 15

Sport intermittenti nella pratica

- | | |
|---|-----------------|
| 1. Cos'è uno sport intermittente e qual è il suo modello prestativo | Roberto Scrigna |
| 2. Esigenze fisiologiche ed energetiche | Roberto Scrigna |
| 3. Esempio e caso studio 1 | Roberto Scrigna |
| 4. Esempio e caso studio 2 | Roberto Scrigna |
| 5. Esempio e caso studio 3 | Roberto Scrigna |



SEZIONE 16

Evidenze scientifiche e mode in nutrizione

1. Indice glicemico	Mattia Garutti
2. Indice glicemico parte 2	Mattia Garutti
3. Indice glicemico parte 3	Mattia Garutti
4. Digiuno intermittente	Mattia Garutti
5. Chetogenica e tumori	Mattia Garutti
6. UPF e dolcificanti	Mattia Garutti
7. Singoli alimenti e composizione corporea	Mattia Garutti



SEZIONE 17

Low Carb: salute e performance

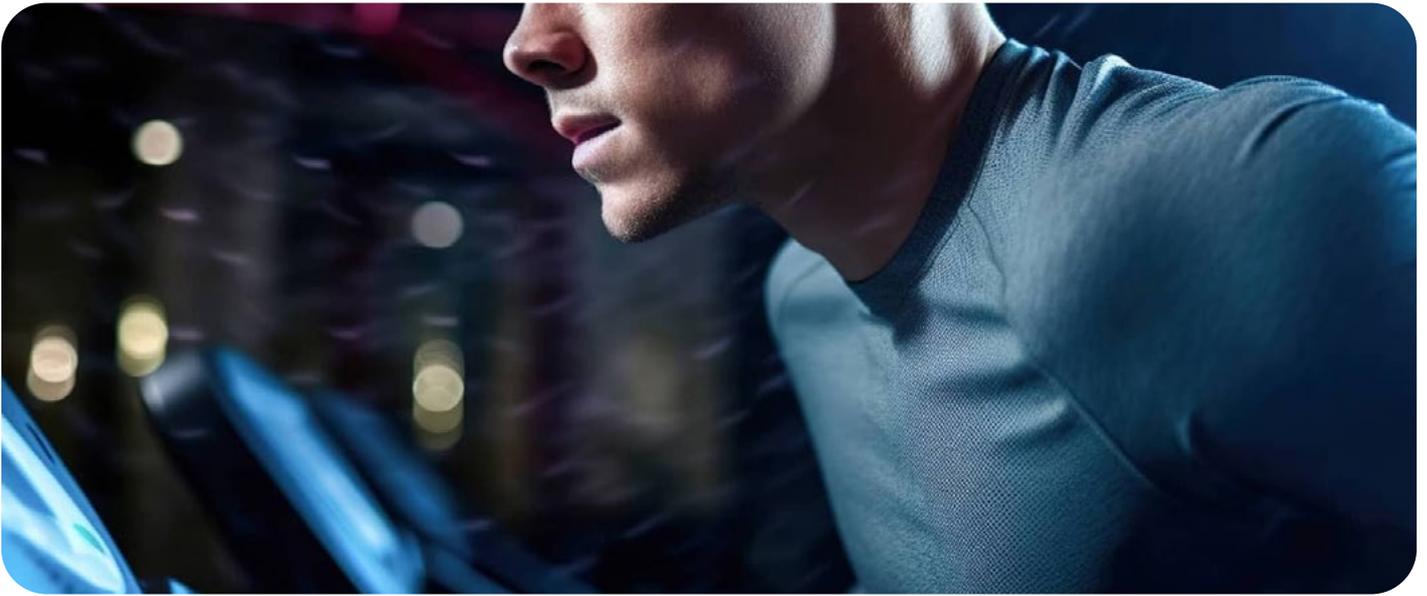
- | | |
|---------------------------------------|------------------|
| 1. Low-carb vs high carb | Aureliano Stingi |
| 2. Low carb e impatto sulla salute | Aureliano Stingi |
| 3. Sostenibilità delle diete low carb | Aureliano Stingi |



SEZIONE 18

Valutazione e aspetti nutrizionali nelle donne atlete

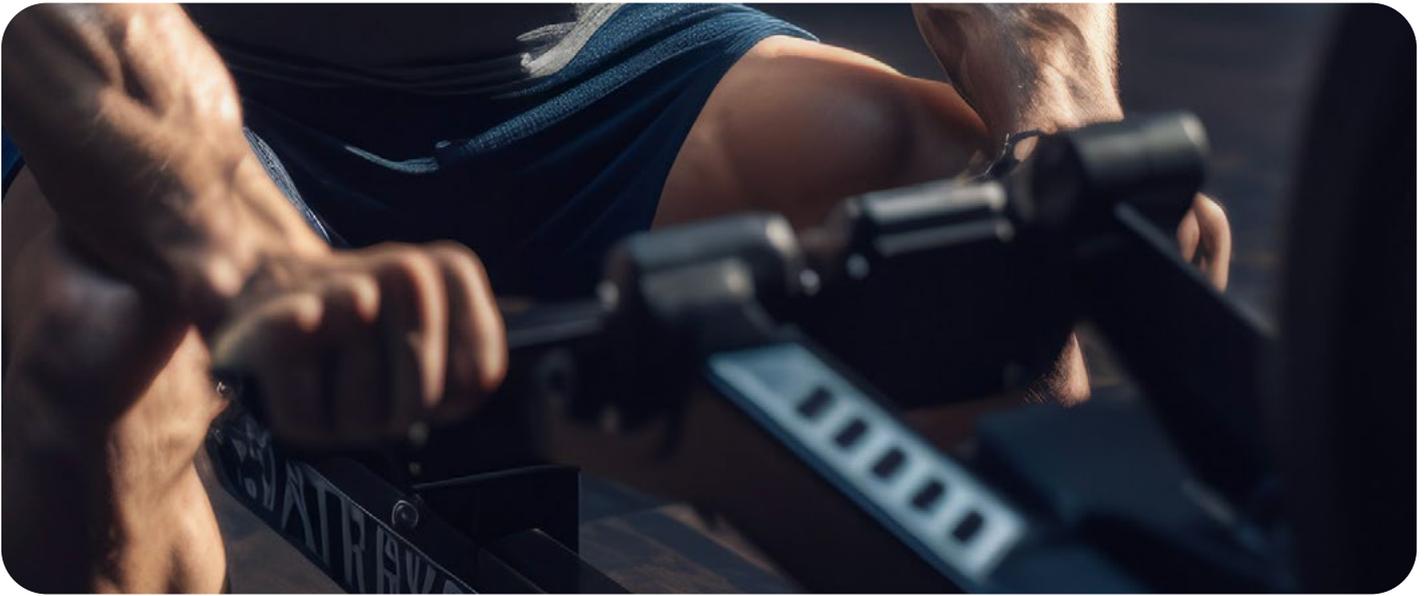
1. Introduzione	Elena Araldi
2. Assunzione e carenza di ferro	Elena Araldi
3. Assunzione e carenza di calcio	Elena Araldi
4. Triade dell'atleta	Elena Araldi
5. Ciclo mestruale e performance	Elena Araldi



SEZIONE 19

Valutazione e aspetti nutrizionali negli adolescenti atleti

1. Il giovane atleta	Giulia Baroncini
2. Il giovane atleta 2	Giulia Baroncini
3. Il giovane atleta 3	Giulia Baroncini
4. Il rapporto professionista-atleta	Giulia Baroncini



SEZIONE 20

Valutazione e aspetti nutrizionali negli atleti master

- | | |
|--|---------------|
| 1. Fisiologia e invecchiamento | Paola Ierussi |
| 2. Esercizio fisico e invecchiamento | Paola Ierussi |
| 3. Considerazioni nutrizionali per l'atleta master: fabbisogno energetico, macro e micronutrienti, integrazione pt.1 | Paola Ierussi |
| 4. Considerazioni nutrizionali per l'atleta master: fabbisogno energetico, macro e micronutrienti, integrazione pt.2 | Paola Ierussi |
| 5. Atleta master – esempio di “invecchiamento di successo” | Paola Ierussi |



SEZIONE 21

Valutazione e aspetti nutrizionali negli atleti vegetariani e vegani

1. Introduzione all'alimentazione vegana	Gabriele Fasulo
2. B12	Gabriele Fasulo
3. Omega 3, Ca, Fe	Gabriele Fasulo
4. Proteine	Gabriele Fasulo
5. Potenziali difficoltà	Gabriele Fasulo



SEZIONE 22

Nutrizione nella prevenzione e nel recupero degli infortuni

- | | |
|--|-----------------|
| 1. Nutrizione, prevenzione e recupero dagli infortuni | Roberto Scrigna |
| 2. Gli stadi dell'infortunio | Roberto Scrigna |
| 3. Prevenzione degli infortuni e delle lesioni | Roberto Scrigna |
| 4. Gestione dei macronutrienti per il recupero dagli infortuni | Roberto Scrigna |
| 5. Micronutrienti e supplementi | Roberto Scrigna |



SEZIONE 23

L'importanza del sonno nell'atleta

- | | |
|---|-----------------|
| 1. Cosa è il sonno e perché dormiamo | Roberto Scrigna |
| 2. Carenza di sonno negli atleti | Roberto Scrigna |
| 3. Carenza di sonno e conseguenze sulla salute | Roberto Scrigna |
| 4. Carenza di sonno e conseguenze sulla performance e sul recupero | Roberto Scrigna |
| 5. La nutrizione e l'integrazione per ottimizzare la qualità e la quantità di sonno nell'atleta | Roberto Scrigna |



SEZIONE 24

Disturbi gastrointestinali nell'atleta

- | | |
|--|------------------|
| 1. Fisiologia della digestione | Daniele Esposito |
| 2. Fisiologia dello svuotamento gastrico | Daniele Esposito |
| 3. Problematiche nel tratto gastrointestinale dello sportivo | Marco Perugini |
| 4. Allenare l'intestino | Marco Perugini |
| 5. La dieta FODMAP | Daniele Esposito |
| 6. Caso Studio | Marco Perugini |



SEZIONE 25

Eudratazione, ipoidratazione, disidratazione

- | | |
|--|--------------------|
| 1. Idratazione: definizioni | Alex Buoite Stella |
| 2. Cosa succede quando fa troppo caldo e cosa succede se beviamo troppo? | Alex Buoite Stella |
| 3. Da cosa dipende e in che modo determiniamo il tasso di sudorazione? | Alex Buoite Stella |
| 4. Strategie di assunzione di liquidi | Alex Buoite Stella |
| 5. Quali bevande preferire | Alex Buoite Stella |
| 6. L'idratazione ottimale durante la pratica sportiva | Marco Perugini |



SEZIONE 26

Crampi ed esercizio fisico

- | | |
|---|--------------------|
| 1. Fattori di rischio e possibili cause per crampi muscolari associati all'esercizio fisico | Alex Buoite Stella |
| 2. Ipotesi: disturbi dell'idratazione e del bilancio idroelettrolitico? | Alex Buoite Stella |
| 3. L'ipotesi: controllo neuromuscolare alterato? | Alex Buoite Stella |
| 4. Possibili strategie preventive e terapeutiche | Alex Buoite Stella |



SEZIONE 27

Nutrizione negli sport in altitudine

- | | |
|--|--------------------|
| 1. Sfide fisiologiche dell'atleta in altitudine | Alex Buoite Stella |
| 2. Considerazioni sui macronutrienti in quota | Alex Buoite Stella |
| 3. Considerazioni sull'idratazione e sul bilancio del ferro in quota | Alex Buoite Stella |
| 4. Considerazioni su antiossidanti, probiotici e vitamina D in quota | Alex Buoite Stella |
| 5. Nutrizione e altitudine: take-home messages | Alex Buoite Stella |



SEZIONE 28

Psicologia dello sport e DCA

1. DCA nello sport: parte 1	Eleonora Orsi
2. DCA nello sport: parte 2	Eleonora Orsi
3. DCA nello sport: parte 3	Eleonora Orsi
4. Complicanze e intervento	Eleonora Orsi
5. Il ruolo del nutrizionista	Eleonora Orsi
6. La motivazione nello sport	Eleonora Orsi
7. Goal Setting	Eleonora Orsi
8. L'autoefficacia	Eleonora Orsi
9. Stress e attivazione ottimale	Eleonora Orsi
10. Gli stili attentivi	Eleonora Orsi



SEZIONE 29

Esercizio fisico in sportivi con dismetabolismi

- | | |
|--|-------------|
| 1. Cenni sul diabete mellito tipo 1 | Erica Rossi |
| 2. Terapia farmacologica e monitoraggio nel diabete mellito tipo 2 | Erica Rossi |
| 3. Ruolo dell'esercizio fisico nel diabete tipo 1 | Erica Rossi |
| 4. Risposte glicemiche in diabetici tipo 1 che praticano esercizio fisico e potenziali complicanze | Erica Rossi |
| 5. Ruolo dell'alimentazione e terapia nutrizionale nel diabete mellito tipo 1 | Erica Rossi |



SEZIONE 30

Come creare una dieta per gli sportivi: esempi pratici

- | | |
|--|--------------|
| 1. Cosa mangiare per aumentare la massa muscolare | Luca Laudani |
| 2. Cosa mangiare per dimagrire | Luca Laudani |
| 3. Alimentazione vegana negli sportivi: esempi pratici | Luca Laudani |
| 4. Si può sopravvivere senza colazione? | Luca Laudani |
| 5. Bulking e cutting: focus sugli aspetti pratici | Luca Laudani |
| 6. Altri approcci dietetici | Luca Laudani |
| 7. Le diete FODMAP per gli sportivi | Luca Laudani |
| 8. Diete con particolari restrizioni | Luca Laudani |
| 9. Come rendere la dieta sostenibile | Luca Laudani |



SEZIONE 31

Cosa significa essere evidence based

- | | |
|--|------------------|
| 1. Cosa significa essere evidence based | Daniele Esposito |
| 2. Come si cerca uno studio scientifico | Daniele Esposito |
| 3. Come si leggono gli studi scientifici | Daniele Esposito |



SEZIONE 32

Come iniziare la professione: diritti, obblighi, previdenza e fiscalità

- | | |
|---------------------------------------|----------------|
| 1. Come iniziare la professione | Serena Capurso |
| 2. Elementi di previdenza e fiscalità | Serena Capurso |
| 3. Lavoro nello studio | Serena Capurso |