

Nutrizione dello sportivo Integratori, Supplementi e Sport Foods: aspetti pratici

Nutrizione dello sportivo

Integratori, Supplementi e Sport Foods: aspetti pratici

Data: **18-19 febbraio 2006**

Direttore scientifico: prof. **Fulvio Marzatico**

Docenti: dott. Massimo Negro, prof. Fulvio Marzatico, Università degli Studi di Pavia, prof. Pierluigi Pompei, Università degli Studi di Camerino (MC)



11 crediti per Medici

13 crediti per Dietisti

11 crediti ECM per Medici - **13 crediti ECM** per Dietisti

Sede: **edi-ermes** - Viale Enrico Forlanini, 65 - 20134 Milano

Durata: due giorni, per un totale di 16 ore

Destinatari: Medici, Dietisti, Allenatori, Preparatori atletici, Laureati in Scienze motorie

Numero max partecipanti: 50

Costo: 280 € IVA inclusa per Medici e Dietisti; 240 € IVA inclusa per Allenatori, Preparatori atletici, Laureati in Scienze motorie (comprensivo di materiale didattico, attestato di partecipazione, *coffee break, lunch*)

18 febbraio - 9.00-18.30

- Integrazione e supplementazione: finalità degli interventi e classificazione dei prodotti impiegati in campo sportivo *F. Marzatico*
- Sport foods: caratteristiche biotecnologiche - *F. Marzatico*
- Integratori, supplementi e sport foods: utilizzo pratico nelle **diverse attività sportive** - *M. Negro*
 - nella modulazione della composizione corporea
 - nella preparazione atletica e nel corso della stagione agonistica
 - prima di un evento sportivo
 - durante l'esercizio
 - nel recupero
- Esercizio fisico e sistema immunitario: ruolo della supplementazione - *M. Negro*
- Interazioni farmaco-nutriente - *F. Marzatico*

19 febbraio - 8.30-18.00

- Integratori, supplementi e sport foods **in situazioni particolari** - *M. Negro*
 - impegni di lavoro e trasferte sportive
 - post-infornio e recupero funzionale dell'atleta
 - Integratori, supplementi e sport foods in soggetti particolari - *P. Pompei*
 - atleti vegetariani
 - atleti con diverse culture alimentari
 - giovani atleti
 - atleti master e anziani
 - atlete
 - Integratori, supplementi e sport foods: controindicazioni, abusi ed effetti indesiderati - *P. Pompei*
- Esercitazione pratica:**
- Pianificazione alimentare dell'atleta: utilizzo ragionato di integratori, supplementi e sport foods
 - Elaborazione e discussione di proposte
- Test di valutazione ECM