



Protocolli Dietetici ed integratori per sport di resistenza ed endurance

16 e 17 Maggio 2019 | 16,2 crediti ECM
Palazzetto "Acquamare Sport" | Via Generale Clark, 103 | Salerno

Razionale scientifico | Visto l'elevato grado di impegno fisico e mentale richiesto, gli sport di endurance necessitano di un piano alimentare ben strutturato, poiché un'alimentazione specifica e soprattutto una corretta integrazione sono alla base non solo di una performance ottimale ma anche del mantenimento del corretto stato di salute. Nonostante le principali fonti energetiche per le attività di endurance includano il glicogeno epatico e muscolare, i lipidi intramuscolari, i trigliceridi stoccati nel tessuto adiposo e, in particolari condizioni, anche le proteine, ad oggi un'alimentazione ad alto contenuto di carboidrati risulta ancora essere la strategia migliore.

Il corso di 15 ore tenuto da massimi esperti della "Sport Nutrition" mira a fornire competenze tecniche e a stimolare un approccio critico e quantitativo basato sulla evidenza scientifica e sarà l'occasione per approfondire alcuni aspetti relativi alla pratica sportiva partendo dal concetto di alimentazione e focalizzando quindi l'attenzione sull'equilibrio tra carboidrati, proteine e lipidi e proseguendo con l'uso corretto di integratori alimentari e principi nutritivi specifici e concentrati, difficili da ottenere attraverso l'alimentazione, pratici e assimilati in maniera rapida.

Il corso che eroga **16,2 crediti formativi ECM** prevede una parte teorica dove verranno forniti gli strumenti per approntare protocolli dietetici e di supplementazione per gli sport di resistenza, con focus specifici su sport di combattimento e ciclismo, e negli sport misti di squadra in particolare pallanuoto e calcio.

Caratteristica del corso è lo spazio dato alla parte pratica con un corso specifico in sala sulla postura e il fitness funzionale come strumenti estetici e anti-aging e la presentazione di case report. La cultura dell'alimentazione, dell'allenamento personalizzato, la minimizzazione del grasso corporeo, l'attenzione all'integrazione alimentare sono infatti sempre più correlati alla medicina anti-aging. Sono quindi concetti imprescindibili per il professionista che si occupa di medicina dello sport, dalla nutrizione alle scienze motorie, nonché per il farmacista e per chiunque a vario titolo si occupi di produzione e commercializzazione di integratori alimentari e per lo sport in ambito nutrizionale.

Responsabili Scientifici

Prof. Luca Rastrelli

Direttore Corso NUTRIKETO e Prof. Ordinario Dipartimento di Farmacia UNISA

Prof. Giuseppe Castaldo

Dir. Scientifico NutriKeto_Lab AORN S.G. Moscati - Univ. degli Studi di Salerno

PROGRAMMA | Giovedì | 16 Maggio 2019

14.30 | 17.00

Protocolli dietetici e Integratori per sport di resistenza
(**Raffaele Canonico**)

17.00 | 19.30

Protocolli dietetici e Integratori per sport di resistenza e di squadra:
Confronti e prospettive (**Beniamino Fulco**)

PROGRAMMA | Venerdì | 17 Maggio 2019

08.30 | 12.00

Parte pratica - La postura e il fitness funzionale come strumenti estetici e anti-aging
Come l'allenamento respiratorio incide su dimagrimento e postura
(**Luca D'Alterio**)

Fitness funzionale e anti aging
(**Alfredo Petrosino**)

12.00 | 13.30

Protocolli integrativi in base alle età e al tipo di attività fisica
(**Zoura Despina**)

13.30 | 14.30 Pausa

14.30 | 17.00

Sport da combattimento: integrazione nutrizionale di supporto e protocolli dietetici (**Massimiliano Mazzilli**)

17.00 | 19.30

Focus sul ciclismo: integrazione nutrizionale di supporto e protocolli dietetici (**Giuseppe Cerullo**)

FACULTY

Dr. Raffaele Canonico | Medico Sociale SSC Napoli - Docente Scuola di Specializzazione in Medicina dello Sport Università Federico Secondo di Napoli

Dott. Giuseppe Cerullo | Biologo, dottorando in Scienze delle attività motorie e sportive (DISMeB) Università Parthenope di Napoli

Dott. Luca D'Alterio | Chinesiologo - Movement Specialist

Dott. Zoura Despina | Specialista in attività fisica adattata e specializzanda in Nutrizione Clinica - Atleta professionista

Dott. Massimiliano Mazzilli | M.Sc. Sport Science - Strength and Conditioning Coach

Dott. Alfredo Petrosino | Dott. in Scienze Motorie, Dott. in Fisioterapia, specializzato in fitness anti-aging

Dott. Beniamino Fulco | Biologo, Phd in in Genetics, Oncology and Clinical Medicine (GenOMeC) Univ. Studi di Siena - Performance Manager c/o SSC Napoli

ISCRIZIONE

Per iscriverti compila il modulo on line su www.nutriKeto.it

Quota di iscrizione ECM: € 60,00

Quota di iscrizione uditori (NON ECM): € 40,00

Partecipazione Gratuita per iscritti NK_MOVE

Bonifico bancario intestato a:

FONDAZIONE SILAE

"Società Italo-Latinoamericana di Etnomedicina, cibo e salute"

IBAN: IT56 X033 5901 6001 0000 0165 132 - Banca Prossima

Causale: Corso 16-17/05/2019 + Nome e Cognome partecipante

*Per perfezionare l'iscrizione si prega di inviare copia del bonifico all'indirizzo mail: nutriKeto@unisa.it

SILAE



SAN GIUSEPPE MOSCATI - AVELLINO
AZIENDA OSPEDALIERA DI RILIEVO NAZIONALE E DI ALTA SPECIALITÀ



Segreteria scientifica
nutriKeto@unisa.it | 3335497092



Provider ECM id. 2497

ELOS ENGINEERING SP.A