PROGRAMMA

NUTRIZIONE DI BASE, CLINICA, SPORTIVA E ANTIAGING

Docenti e programma

1. Alfonso Ciotta - Medico specializzando Anestesia e rianimazione
2. Clea Allocca – Biologa nutrizionista
3. Fabrizio D'Agostino – Biologo nutrizionista e Chinesiologo
4. Francesco Campa – Chinesiologo PhD
5. Massimo Spattini - Medico specializzato in Medicina dello sport e Scienza dell'Alimentazione
6. Paolo Conforti – Medico specializzato in Medicina dello sport
7. Valentina Tranchese – Dietista Nutrizionista

LEZIONE 1

Impostazione di uno schema dietetico base (Dott.ssa Valentina Tranchese)

o Gli alimenti e il loro valore nutrizionale:
– I nutrienti
– Classificazione degli alimenti in gruppi alimentari
– Tabelle di composizione degli alimenti
o **Livelli di assunzione raccomandati di energia:**
– Fabbisogno energetico
– Fabbisogno di proteine
– Fabbisogno di lipidi
– Fabbisogno di carboidrati e fibra
– Fabbisogno di sali minerali e vitamine
o **Principi generali per impostare uno schema dietetico:**
– Anamnesi ed esame obiettivo
– Valutazione delle abitudini alimentari
– Impostazione di uno schema dietetico

– Esempio pratico di come elaborare uno schema dietetico **(Dott. Fabrizio D'Agostino)**
– Esercitazione pratica per elaborare uno schema dietetico

LEZIONE 2

Etichettatura degli alimenti: le basi fondamentali per il nutrizionista (Dott.ssa Clea Allocca)

– Regolamento (UE) 1169/2011 relativo alla fornitura di informazioni sugli alimenti ai consumatori
Informazioni obbligatorie sugli alimenti:
– Denominazione di vendita
– Ingredienti
– Allergeni
– Quantità netta e controllo peso
– Data di scadenza e termine minimo di conservazione
– Condizioni particolari di conservazione e/o di impiego
– Paese di origine e luogo di provenienza
– Cichiarazione nutrizionale
– Come o regione socia
– Regolamento (CE) 1924/2006 relativo alla fornitura di indicazioni nutrizionali
– Cosa sono i CLAIMS?
– Regolamento (CE) 889/2008 relativo alla fornitura di informazioni sui prodotti biologici
– Convenzionale e biologico: quale è realmente la differenza?

SIFA

LEZIONE 3

Valutazione dello stato nutrizionale e della composizione corporea (Dott. Francesco Campa)

- Fondamenti di composizione corporea
- Livelli di organizzazione e modelli compartimentali
- L'analisi dell'impedenza bioelettrica
- Tecnologie bioelettriche a confronto
- Valutazione qualitativa e quantitativa su base bioelettrica: BIVA, angolo di fase ed equazioni predittive
- L'antropometria
- Valutazione qualitativa e quantitativa su base bioelettrica: z-scores, somatotipo, maturità biologica ed equazioni predittive
  Case report

LEZIONE 4

L'alimentazione dello sportivo e nel fitness (Dott. Alfonso Ciotta)

- Tipi di attività fisica (forza, potenza, resistenza, misto)
- Fabbisogno energetico per l'attività fisica
- Fabbisogno di carboidrati, grassi e proteine per l'attività fisica
- Suddivisione dei pasti giornalieri
- Spuntino pre e post-allenamento
- Concetto di timing dell'assunzione dei nutrienti
- Miglioramento della performance negli sport di squadra con la dieta
- Miglioramento della performance negli sport da contatto (Kick boxing, boxe, taekwondo, karate) con la dieta
- L'idratazione, i sali minerali e i drenanti

LEZIONE 5

Alimentazione e integrazione per lo sport e la performance fisica (Dott. Paolo Conforti)

- Fisiologia dell'ipertrofia muscolare
- Integratori per la forza e l'ipertrofia
- Integrazione per l'atleta senior, lo sportivo diabetico, la sindrome premestruale, sport di endurance
- Pre e post workout
- Combinazione di integratori
- I nuovi integratori
- Principi di scienza dell'alimentazione per lo sportivo (questo punto è trattato solo nella versione online, a cui potranno accedere anche gli iscritti in sede tramite la nostra piattaforma, per via della mole di informazioni che non è possibile sviluppare in una sola giornata)

SIFA

LEZIONE 6

Le alterazioni biochimiche cliniche indotte da squilibri alimentari (Dott. Marco Lombardi)

- Variabilità preanalitica, analitica e postanalitica, variabilità biologica;
- specificità e sensibilità;
- valore discriminante e valore predittivo
- Indagini biochimico-cliniche per lo studio e il monitoraggio delle alterazioni del metabolismo glucidico
- Indagini biochimico-cliniche per lo studio del quadro lipidico e dei parametri di rischio associati all'aterosclerosi, marcatori del danno muscolare cardiaco
- Principali parametri dell'emocromo e indagini biochimico-cliniche nella diagnostica delle anemie
- Indagini biochimico-cliniche per valutare la funzionalità renale e le alterazioni del metabolismo calcio-fosforo
- Interpretazione corretta del quadro elettroforetico delle principali proteine sieriche e quadri patologici associati
- Indagini biochimico-cliniche nella valutazione della funzionalità epatica
- Indagini biochimico-cliniche nella valutazione delle endocrinopatie
- Indagini biochimico-cliniche nella valutazione dell'autoimmunità, il laboratorio per la disbiosi intestinale e la leaky gut syndrome
- Marcatori di laboratorio per valutare l'infiammazione e markers tumorali
- Test di laboratorio per valutare lo stress ossidativo

LEZIONE 7

Alimenti e integratori per riequilibrare le alterazioni (Dott. Paolo Conforti)

Come comportarsi praticamente, con alimentazione ed integrazione in caso di alterazione di:

- Transaminasi
- Bilirubina totale, diretta ed indiretta
- PCR
- Ipermocisteina
- Colesterolo
- Trigliceridi
- Emoglobine glicata alta
- Iiperinsulinismo
- Iperestrogenismo relativo
- Ipercortisolismo
- Iperprolattinemia
- Ipotiroidismo relativo
- Anemia

SIFA

LEZIONE 8

Nutrizione clinica: tutti i casi ambulatoriali del nutrizionista (Dott.ssa Valentina Tranchese)

o **Approccio dietetico nelle malattie metaboliche:**

- Iperlipidemie
- Ipertensione
- Insulina resistenza – intolleranza al glucosio – accenni al Diabete tipo 2
- Obesità

o **Approccio dietetico in Gastroenterologia e patologie Epato-biliari e patologie dello stomaco:**

- Gastrite
- Ernia iatale
- Malattia da RGE
- Esofagite da Reflusso

o **Patologie Epato-Biliari:**

- Steatosi Epatica
- Litiasi della colecisti e delle vie biliari

LEZIONE 9

La menopausa in chiave funzionale e antiaging (Paolo Conforti)

- Medicina funzionale e medicina antiaging rispetto agli ormoni
- Lo studio WHI
- La predominanza estrogenica
- Le pillole contraccettive convenzionali
- Menopausa fisiologica o patologica?
- La vita della donna e sue fasi
- Invecchiamento nella donna dopo la menopausa
- Strategie di gestione
- Accenno alle terapie bioidentiche
- Alimentazione in menopausa

SIFA

LEZIONE 10

Nutrizione, attività fisica e Integrazione alimentare in funzione della longevità. (Massimo Spattini)

Il tema della longevità è ormai diventato un tema dominante a tutti i vari livelli, dal semplice aspetto commerciale alla più avanzata ricerca scientifica. Come è ormai noto, le cause di un più o meno rapido invecchiamento sono da attribuirsi per circa il 20-30% a fattori genetici e per ben il 70-80% a fattori ambientali e stili di vita, come alimentazione, attività motoria, stress e abitudini voluttuarie. L'aumento di peso è uno dei nemici della longevità. Inoltre, l'insulina – e il suo corretto funzionamento – non influenza soltanto l'aumento o la perdita di peso, perché agisce su molti altri importanti obiettivi fisiologici, tra cui il cervello, le cellule β pancreatiche, il cuore e l'endotelio vascolare.
L'attività fisica regolare e costante è una caratteristica comune degli abitanti delle Blue Zone, cioè quelle zone del pianeta a più alta concentrazione di centenari. Dedicare regolarmente del tempo all'esercizio fisico è essenziale per una vita più lunga e sana. L'OMS raccomanda almeno 150 minuti di attività aerobica moderata e 60 minuti di attività contro resistenza (con i pesi) a settimana. Ma soprattutto la perdita della forza rappresenta uno dei markers principali correlati alla mortalità. Le nuove ricerche sulla nutraceutica hanno permesso di individuare molecole, la maggior parte ad azione senolitica, che sono in grado di rallentare i processi di invecchiamento agendo a livello dei principali Hallmarks dell'invecchiamento.

- Epidemiologia dell'obesità
- La gestione dell'insulino-resistenza
- La dieta antiossidante
- La dieta antinfiammatoria
- I nutraceutici della longevità
- Esercizio fisico e longevità