

CORSO DI NUTRIZIONE DI BASE, CLINICA E SPORTIVA

Crediti rilasciati: 50

Durata: 31,8 ore

Tipologia di FAD: asincrona

Professioni/disciplina accreditate: Tutte le professioni ECM

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

- **Gli alimenti e il loro valore nutrizionale:**
 - I nutrienti
 - Classificazione degli alimenti in gruppi alimentari
 - Tabelle di composizione degli alimenti
- **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
- **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

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

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
- Dichiarazione 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?

Valutazione dello stato nutrizionale e della composizione corporea

Valutazione bicompartimentale (Dott. Francesco Campa)

Composizione corporea: livelli organizzativi e modelli compartimentali

La plicometria: valutazione della composizione corporea con modello a 2 compartimenti e calcolo del somatotipo

Antropometria e BIA: come integrare le misure antropometriche a quelle di bioimpedenza

Valutazione dello stato nutrizionale mediante bioimpedenziometria (Dott. Massimiliano Mazzilli)

Valutazione dello stato nutrizionale

Peso corporeo

Statura e altezza

Rapporto peso/altezza

BMI e rischio di sviluppo della sindrome metabolica

Circonferenze

Rapporto vita/fianchi

Analisi BIVA: cos'è e come leggere il grafico

Le stime: pregi e difetti

Integrare la plicometria con l'analisi BIVA

Personal trainer e biologo nutrizionista: come collaborare sul campo

Composizione corporea e performance: fitness, forza, endurance

Allenamento e alimentazione a supporto degli obiettivi

Domande e risposte

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)

Le alterazioni biochimiche cliniche indotte da squilibri alimentari

o **Gli esami ematochimici (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

o **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
- Iperinsulinismo
- Iperestrogenismo relativo
- Ipercortisolismo
- Iperprolattinemia
- Ipotiroidismo relativo
- Anemia

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

- **Approccio dietetico nelle malattie metaboliche:**
 - Iperlipidemie
 - Ipertensione
 - Insulina resistenza – intolleranza al glucosio – accenni al Diabete tipo 2
 - Obesità
- **Approccio dietetico in Gastroenterologia e patologie Epato-biliari e patologie dello stomaco:**
 - Gastrite
 - Ernia iatale
 - Malattia da RGE
 - Esofagite da Reflusso
- **Patologie Epato-Biliari:**
 - Steatosi Epatica
 - Litiasi della colecisti e delle vie biliari

Nutrizione oncologica: prevenzione e trattamento (Dott.ssa Claudia Penzavecchia)

- **Nutrizione e oncologia**
 - Cenni di oncogenesi.
 - La prevenzione oncologica e lo stile di vita. Indicazioni per la prevenzione primaria e secondaria.
 - Il trattamento del paziente oncologico: malnutrizione e cachessia
 - I rischi della malnutrizione calorico-proteica
 - Gli stadi e le caratteristiche della cachessia neoplastica
 - Le caratteristiche della cachessia
 - La valutazione della malnutrizione – gli strumenti di screening
 - Il trattamento della cachessia: counseling nutrizionale, integratori, nutrizione artificiale
 - Focus su counseling nutrizionale e integrazione
 - Il trattamento del paziente oncologico: la nutrizione targetizzata sugli effetti collaterali
 - Nausea
 - Vomito
 - Diarrea
 - Stipsi
 - Flatulenza
 - Mucosite e infiammazione del cavo orale
 - Inappetenza e disgeusia
 - Secchezza delle fauci
 - Cancer related fatigue

Menopausa: crisi o opportunità? Affrontare la sfida del cambiamento con gli strumenti della medicina funzionale (Dott.ssa Roberta Raffelli)

Affrontare la sfida del cambiamento con gli strumenti della medicina funzionale. In questo corso, gestito dalla dottoressa Roberta Raffelli, potrai scoprire se il periodo della menopausa, oltre a un momento di crisi, può rivelarsi un'opportunità grazie a una corretta gestione dell'alimentazione, dell'attività fisica, dell'integrazione e del riequilibrio vitaminico e minerale.