

**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
- 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?

## **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.