PROGRAMMA 2027

DIETA CHETOGENICA, SBLOCCO METABOLICO E RICOMPOSIZIONE CORPOREA - 30 ECM

1. LA DIETA CHETOGENICA: PRINCIPI GENERALI E AVANZATI - *Dott.ssa Sara Valente*

Introduzione e principi generali alla dieta chetogena:

- Storia della chetosi
- Tipologie di dieta: VLCKD, SKD, CKD
- Campi di applicazione
- Fisiologia della chetosi: biochimica, fase di adattamento
- Cambiamenti nella composizione corporea: chetosi e dimagrimento

- *Aspetti pratici: come impostare una dieta chetogena passo dopo passo:*
  - Impostazione KR: keto ratio per la modulazione della chetosi
  - Calcolo delle unità caloriche e dei macronutrienti
  - Impostazione in base alla tipologia di dieta: VLCKD e SKD
  - Integrazione necessaria
  - Dieta esempio VLCKD
  - Dieta esempio SKD
  - Fasi di reintegro dei carboidrati

- *Chetogenica e sport:*
  - Energia muscolare con e senza chetosi
  - Metabolismo lipidico e fonti energetiche nell'esercizio fisico in chetosi
  - Dieta chetogenica a lungo termine ed endurance
  - Effetti della chetosi sull'esercizio fisico
  - Effetti dell'esercizio fisico sulla chetosi
  - CKD e sport: panoramica generale

2. CHETOGENESI IN NEUROLOGIA E ENDOCRINOLOGIA - *Dott.ssa Sara Valente*

- Dieta chetogenica standard (SKD)
- Chetoni e Sistema Nervoso Centrale
- Ketoflu e stato di transizione ed effetti sul cervello
- Gestione del dolore cronico
- Gestione di patologie neurologiche: emicrania, epilessia, fibromialgia
- Effetti dei chetoni sull'asse HPA e regolazione dello stress adrenergico
- Tiroidite di Hashimoto
- Patologie legate alla fertilità femminile (Endometriosi e Pcos).
- Rilascio di piani alimentari pratici

3. METABOLISMO: BLOCCO E SBLOCCO – *Dott.ssa Valentina Tranchese*

- Alimentazione, nutrizione, dietetica e Dispendio Energetico.
- Come si ingrassa e come si dimagrisce:
    - Perdita di peso
    - Perdita di grasso
- Il ruolo dei nutrienti sulla regolazione ormonale ed il dimagrimento.
- Regolazione del peso corporeo a breve tempo e lungo tempo:
    - Modello del Set Point e gli effetti di una dieta ipocalorica
- Le cause che "bloccano" il metabolismo: l'adattamento metabolico
- La Flessibilità metabolica e strategie pratiche per sbloccare il metabolismo:
    - Cos'è la flessibilità metabolica e come si valuta
    - Carboidrati, proteine, lipidi: il loro ruolo nell'adattamento metabolico e blocco del peso
    - Reffeed glucidico - Ciclizzazione dei carboidrati: vantaggi, cosa fare e cosa non fare
    - Pasti liberi: quanti farne e cosa non fare
    - Break della dieta
    - Timing dei nutrienti per dimagrire e meal timing
- Esempio di Pianificazione della strategia scelta
- Valutazione del paziente al termine della strategia di "sblocco" e mantenimento

4. *ALLENAMENTO E ALIMENTAZIONE PER L'AUMENTO DI MASSA MUSCOLARE - Dott. Nicola Frisoni*

- I parametri da considerare per l'impostazione di una dieta ipercalorica
- L'allenamento: la chiave di volta per il successo
- Il concetto di flessibilità metabolica
- Gli approcci ipercalorici e le varie strategie
- Mini-cut: cosa sono e quando utilizzarli con intelligenza
- Esempi di programmazione allenante e alimentare in ipercalorica

5. ALLENAMENTO E ALIMENTAZIONE PER LA DEFINIZIONE MUSCOLARE - *Dott. Francesco Crisci*

- I principali metodi per il miglioramento della forza massima:
    - Tipi di Forza
    - Aspetti metodologici generali
    - Metodi tradizionali di allenamento

- Metodo dei carichi ripetuti
- Metodo dei carichi massimali
- Metodo del 5x5
- Metodo piramidale
    - Metodi integrativi di allenamento
    - Metodo dei carichi dinamici
    - Metodo a Contrasto

- La fase di cutting secondo me:

1. Storia: evoluzione nel tempo del body building
    - L'evoluzione del bodybuilding nel tempo: da sandow a big ramy
    - Allenamento e nutrizione prima e dopo la diffusione del doping
2. Il bodybuilding moderno
    - Aesthetics: filosofia e canoni
    - Le categorie "estetiche"
3. La mia storia sportiva e professionale

4. La scienza del dimagrimento
    - Vie metaboliche: glicolisi, ciclo di krebs e beta ossidazione
    - Regolazione dell'attivita' della pdh e della cpt
    - Contributo relativo alle fonti energetiche durante l'attività fisica
    - Controllo ormonale della lipolisi
    - Differenze legate al sesso e all'eta'
- 5. Strategie nutrizionali e di allenamento
    - Setting proteico, lipidico e glucidico
    - Introito idro-salino
    - Timing e numero di pasti
    - Parametri allenanti: volume, intensità, densità
    - Concetto di rpe/buffer
    - Esempi di allenamento in cut
- 6. Qualche esempio pratico di ricomposizione corporea