PROGRAMMA 2027

NUTRIZIONE DI BASE, CLINICA, SPORTIVA E ANTIAGING - 50 ECM

1. 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

2. CALCOLI PER IMPOSTARE LO SCHEMA DIETETICO - *Dott. Fabrizio D'Agostino*

- Esempio pratico di come elaborare uno schema dietetico
- Esercitazione pratica per elaborare uno schema dietetico

3. ETICHETTATURA DEGLI ALIMENTI - *Dott.ssa Chiara Monzio Compagnoni*

- Informazioni obbligatorie e etichettatura alimentare
- Claim salutistici
- Accenno ai marchi di qualità e al biologico
- Accenni all'etichettatura di carni, prodotti ittici e uova

4. 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

5. 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

6. 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

7. LE ALTERAZIONI BIOCHIMICHE CLINICHE INDOTTE DA SQUILIBRI ALIMENTARI - *Dott. Mario Mauro Amato*

- Esame Emocromocitometrico
- Biomarcatori di metabolismo glucidico, diabete e Insulino-resistenza: loro gestione di Laboratorio aggiornamenti 2025
- Biomarcatori di metabolismo lipidico aggiornamento 2025 e Sindrome metabolica: gestione di laboratorio
- Elettroforesi e Biomarcatori di funzionalità epatica
- Biomarcatori di funzionalità renale e la velocità di filtrazione glomerulare

8. 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
- Iperomocisteinemia
- Colesterolo
- Trigliceridi
- Emoglobine glicata alta
- Iperinsulinismo
- Iperestrogenismo relativo
- Ipercortisolismo
- Iperprolattinemia
- Ipotiroidismo relativo

9. 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 epatobiliari
  - Steatosi epatica
  - Litiasi della colecisti e delle vie biliari

10. LA MENOPAUSA IN CHIAVE FUNZIONALE E ANTIAGING - *Dott. 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

11. NUTRIZIONE, ATTIVITÀ FISICA E INTEGRAZIONE ALIMENTARE IN FUNZIONE DELLA LONGEVITÀ - *Dott. Massimo Spattini*

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