



## **Corso Nutrizione e Sport**



**8 Giorni**  
**4 Week end**  
**Docenti Qualificati**  
**Rilascio di crediti ECM**  
**Presso Medi Salus, Firenze**  
**Dal 19 Marzo al 30 Aprile 2016**



### Obiettivi del corso:

Il corso, articolato in 4 fine settimana, si pone l'obiettivo di fornire le basi (teoriche e pratico-applicative) per affrontare, nel modo più corretto e aggiornato, l'alimentazione nell'atleta, nei soggetti praticanti attività fisica ricreativa e in coloro che svolgono esercizio fisico, come prevenzione ed ausilio terapeutico, per patologie quali obesità, malattie cardiovascolari, diabete, ecc.



### Approfondimenti:

La prima parte prevede nozioni generali sull'esercizio, sull'allenamento e sui sistemi energetici; particolare attenzione sarà rivolta al dispendio energetico ed alla classificazione delle diverse discipline, dello sport e del fitness, sotto il profilo metabolico (aerobico, anaerobico lattacido, anaerobico alattacido, misto) e dell'utilizzo dei substrati energetici. Seguirà una necessaria sezione dedicata alla composizione corporea ed alla definizione di metabolismo basale. Successivamente la trattazione degli argomenti si farà ancora più specifica, analizzando le necessità nutrizionali in varie fasi: potenziamento muscolare, allenamento per lo sviluppo della resistenza, ricerca della definizione muscolare, pre-gara e post-gara. Per ciascuna di queste situazioni saranno presentate diete apposite ed eventuale integrazione/supplementazione. Gli aspetti digestivi saranno considerati anche in condizioni di allenamento intenso e prolungato.



**Sport, e aspetto nutrizionale:**

Particolarità del corso è l'inserimento della biochimica applicata allo sport e pertanto del ruolo degli ormoni, dei sali minerali e delle vitamine. La psicologia dello sport sarà affrontata per meglio comprendere le dinamiche emozionali che l'atleta si trova ad affrontare nella preparazione e, soprattutto, durante la competizione. Le sostanze bioattive saranno trattate nella parte di biochimica applicata allo sport con tutti i risvolti legati alle reazioni ormonali. Verranno affrontate anche problematiche legate alla pratica sportiva nei giovani, nei giovanissimi e nei soggetti vegetariani e vegani.



---

*A conclusione del percorso si esamineranno alcuni aspetti pratici estremamente importanti come, ad esempio, gestire una acidosi metabolica ed il recupero. La giornata finale sarà interamente dedicata all'integrazione: creatina, carnitina, aminoacidi, proteine, maltodestrine, antiossidanti, basificanti, complessi multivitaminici, ecc. Saranno inoltre affrontati alcuni aspetti connessi al rischio di doping.*



# Programma:

## 1° week end – Sabato 19 Marzo

ore 14,00 – 16,00

**ELEMENTI DI VALUTAZIONE DELLA COMPOSIZIONE CORPOREA E DELL'IDRATAZIONE**

Bioimpedenziometria, Plicometria, Dexa, analisi ematochimiche, dati a confronti e analisi integrata

ore 16,00- 18,00

**MODELLI ALIMENTARI NELLO SPORT E NEL FITNESS**

Dieta mediterranea, dieta zona, paleodieta, dieta vegetariana



## Domenica

ore 9,00 - 11,00

**METABOLISMO ENERGETICO DEL MUSCOLO**

Metabolismo anaerobio alattacido, anaerobio lattacido, metabolismo aerobio, metabolismo misto.

Ore 11,00 – 13,00

**CLASSIFICAZIONE DEGLI SPORT E SISTEMI ENERGETICI**

ore 14,00 - 16,00

**ATTIVITA' FISICA E MODULAZIONE NEUROENDOCRINA**

Assi ormonali e sport, relazione tra attività fisica e stato di salute

ore 16,00 - 18,00

**PSICOLOGIA DELLO SPORT**

# Programma:

## II° week end – Sabato 2 Aprile

ore 14,00 – 16,00

**IDRATAZIONE ED EQUILIBRIO IDROSALINO NELL'ATTIVITA' DI FITNESS E NELLOSPORT**

Termoregolazione, sudorazione e regolazione dei liquidi corporei durante lo sforzo.

Idratazione negli sport acquatici

ore 16,00 – 18,00

**STRESS OSSIDATIVO, RADICALI LIBERI E ANTIOSSIDANTI**

Produzione dei radicali liberi nello sport, sostanze antiossidanti, vitamine, biochimica delle sostanze bioattive a supporto del metabolismo ossido-riduttivo



## Domenica

Ore 9,00 – 11,00

**ATTIVITA' FISICA E SISTEMA IMMUNITARIO**

Modificazioni fisiologiche del sistema immunitario in risposta all'allenamento.

Schemi alimentari a a supporto del sistema immunitario

ore 11,00 – 13,00

**NUTRIENTI FUNZIONALI PER L'ATTIVITA' SPORTIVA E IL FITNESS**

proteine purificate del latte e della soia, maltodestrine, sport drink. Analisi per un utilizzo razionale.

# Programma:

## III° week end – Sabato 16 Aprile

ore 14,00 – 16,00

**NUTRIZIONE NELLE ATTIVITA' DI ENDURANCE ED ED  
ULTRAENDURANCE**

ore 16,00 – 18,00

**ALLENAMENTO DELLA FORZA NELLO SPORT DI ENDURANCE**

## Domenica

ore 9,00 – 11,00

**NUTRIZIONE PER GLI SPORT DI FORZA E CATEGORIE DI PESO**

ore 11,00 – 13,00

**ANABOLISMO MUSCOLARE ED IPERTROFIA**

**Programmi integrati di allenamento e nutrizione per l'aumento  
della massa muscolare**

ore 14,00 – 16,00

**DISTURBI DEL COMPORTAMENTO ALIMENTARE NELLO SPORT E  
NEL FITNESS**

ore 16,00 – 18,00

**NUTRIZIONE PER I GIOVANI ATLETI E PER IL BAMBINO CHE  
PRATICA SPORT**

**Approccio sistemico educazionale e nutrizionale per il supporto  
metabolico ed energetico del bambino che fa sport**



# Programma:

## IV° week end- Sabato 7 Maggio

ore 14,00 – 16,00

### **INTEGRAZIONE E SUPPLEMENTAZIONE NELLO SPORT**

Le principali categorie di supplementi ed integratori nel fitness e nello Sport (Sali minerali, vitamine, prebiotici e probiotici, omega 3, creatina, carnitina, carnosina e beta alanina, leucina ed idrossimetilbutirrato, aminoacidi essenziali, aminoacidi ramificati, caffeina)

ore 16,00 – 18,00

### **FINALITA' DELL'INTEGRAZIONE E DELLA SUPPLEMENTAZIONE NELLO SPORT**

Integrazione ed effetto placebo

Sicurezza degli integratori per la salute dell'atleta



## Domenica

ore 9,00 – 11,00

### **SOSTANZE NATURALI UTILIZZATE NELLO SPORT**

Sostanze bioattive di origine vegetale

Le proprietà adattogene e nutraceutiche di Cordiceps Sinensis, fungo ascomicete del Tibet

ore 11,00 – 12,00

### **INTEGRAZIONE E DOPING, DUE CONCETTI DIVERSI**

Cenni normativi e definizioni generali sui prodotti definiti doping

Integrazione/supplementazione e doping in ambito sportivo: concetti distinti da non confondere

ore 12,00 – 13,00

### **TEST PER CREDITI ECM**

# Segreteria Scientifica:

## *Medi Salus Institute s.r.l.*

Fare riferimento ad i seguenti recapiti per qualsiasi chiarimento:

Dott. Zocchi Gianni - Responsabile Scientifico

+39 331 3069335

+39 055 0129292

e-mail: [formazione@medisalus.it](mailto:formazione@medisalus.it)

Sito web: [www.nutrizionezocchi.it](http://www.nutrizionezocchi.it)

FIRENZE P.I.06242090485



*Il corso sarà confermato al raggiungimento del minimo iscritti previsti. Il corpo docente può variare durante il corso per impegni o imprevisti, nel qual caso sarà sostituito da esperti della materia. In caso di mancato raggiungimento del numero minimo di iscritti la cifra versata verrà restituita per intero.*

**Per chi si iscrive entro il 11 Marzo 2016**

**ci sarà uno sconto del 40 %**

**~~1400,00-€~~**

***Pertanto il costo sarà: € 850,00 + iva***

Inviare il Modulo di iscrizione compilato in stampatello con  
Copia del bonifico a:

Fax: 055 0129291

mail: [formazione@medisalus.it](mailto:formazione@medisalus.it)

# Modulo di Iscrizione:

## Modalità di pagamento:

Le quote di iscrizione possono essere pagate tramite bonifico bancario al seguente indirizzo:

BCC Pontassieve Ag Bagno a Ripoli (FI)

IBAN: IT79F0873637720000000401173

*Bonifico intestato a: Medi Salus Institute*

*Causale : corso D/2016*

## ***Da compilare:***

Cognome.....

Nome.....

Data di nascita.....

Luogo di nascita.....

Codice fiscale.....

Qualifica.....

Via.....

Città.....

CAP.....

Telefono.....

Cellulare.....

E-mail.....

P.IVA.....

Firma.....