

Organizza il corso di aggiornamento ECM n. 352-141389
per Biologi, Medici (tutte le discipline), Farmacisti e Dietisti

LA DIETA PER I DIVERSI TIPI DI SPORT

Programmazione nutrizionale per lo sportivo e l'atleta

10,1 crediti ECM

Fase residenziale (Roma – Hotel Globus – Viale Ippocrate, 119):

sabato 7 novembre 2015

Fase online di approfondimento e tutoraggio (da casa, sulla piattaforma AINut):

16 – 30 novembre 2015

Fase residenziale Programma

08.30 – 11.00 **LA DIETA OTTIMALE PER LO SPORTIVO**

FABBISOGNI NUTRIZIONALI SPECIFICI PER TIPOLOGIA DI SPORT

Esempi di calcolo del dispendio energetico di un atleta – Dalla teoria alla pratica

11.00 – 11.10 Pausa caffè

11.10 – 12.15 **FABBISOGNO IDRICO E REINTEGRAZIONE IDRO-SALINA**

Regole semplici per il mantenimento di un'adeguata idratazione dell'atleta

12.15 – 13.30 **RAZIONI ALIMENTARI PRE-, DURANTE E DOPO ALLENAMENTO**

Strutturazione di una giornata alimentare a seconda del tipo di sport praticato

13.30 – 14.30 Pausa pranzo

14.30 – 16.30 **INTEGRATORI PROTEICI E A BASE AMINOACIDICA PER L'ATTIVITÀ SPORTIVA**

Definizione e tipi di integratori proteici e aminoacidici – Quando e perché utilizzare un integratore – Quali e quanti proteine per ogni tipo di sport – Ergogeni nutrizionali di tipo proteico

Esempi e discussione di casi reali

16.30 – 16.40 Pausa caffè

16.40 – 19.30 **INTEGRATORI “NATURALI” E A BASE DI PIANTE UTILIZZATI IN AMBITO SPORTIVO E NEL MONDO DEL FITNESS**

Definizione e tipi di integratori “naturali” e a base di piante – Adattogeni (ginseng, eleuterococco, rodiola, ecc.) – Antiossidanti - Caffaina e caffeino-simili (guaranà, cola, matè, ecc.) – Sostanze/piante termògene utilizzate per la perdita di peso – Tè e catechine – Omega-3

Casi clinici, esempi e discussione di casi reali

Scheda di valutazione e procedure per acquisizione dei crediti ECM

Fase on line (16 – 30 novembre)

Il corso affronta i temi proposti in maniera intensiva nella fase residenziale per consentire una frequenza agevole e contenuta nei tempi; lo standard formativo, già altamente qualificante, viene arricchito, come tutti i corsi AINut, dalla successiva fase online sulla piattaforma e-learning dell'associazione. Tale fase, gratuita per gli iscritti al corso, ha la durata di 2 settimane e mette in contatto online il relatore e i tutor con i corsisti, secondo modalità ed indicazioni che vengono fornite dai nostri esperti. La fase online si svolge in maniera asincrona (ciascuno può collegarsi quando vuole durante la giornata) e permette di porre quesiti e richieste di chiarimento e approfondimento sui temi trattati, interloquendo con i formatori e visionare anche le discussioni degli altri colleghi con il gruppo docente.

E' convinzione del Comitato Scientifico AINut che solamente in questa maniera sia possibile approfondire, in maniera costruttiva e interattiva, le nozioni acquisite e gli argomenti trattati nella fase residenziale. Tutto ciò darà la possibilità, mediante un tutoraggio “a distanza”, di crescere culturalmente e professionalmente.

FREQUENZA E COSTI

Il corso è a numero chiuso. Per Biologi, Medici, Farmacisti e Dietisti è prevista l'assegnazione, su richiesta, dei crediti ECM. Le altre categorie professionali (laureati in scienze motorie, preparatori atletici, ecc.) possono frequentare il corso senza crediti ECM, specificando nella scheda di iscrizione la loro professione. A tutti gli iscritti sarà rilasciato un attestato di partecipazione. La frequenza al corso è obbligatoria solo per chi richiede i crediti ECM.

La frequenza del corso non comporta la possibilità di prescrivere ed elaborare diete, nel caso in cui non lo preveda il titolo di studio e l'ordine professionale dell'iscritto secondo la normativa vigente.

La fase online è compresa, per tutti, nel costo del corso

Il costo del corso è fissato in:

	Con crediti ECM	Senza crediti ECM
Non Soci	€170	€150
Soci AINut *	€110	€90

* Lo sconto è previsto per i soci AINut in regola con la quota associativa 2015.

MODALITÀ DI ISCRIZIONE AL CORSO

Compilare la domanda di iscrizione, scaricabile dal sito. I non soci devono attendere la risposta d'accettazione da parte della segreteria che avverrà in tempi brevi (1-2 giorni). Dopodiché, sarà possibile versare la quota di partecipazione tramite bonifico bancario a favore di AINut sul cc Unicredit:

CODICE IBAN IT 93 E 02008 62180 000102394357

specificando la causale **"RICHIESTA ISCRIZIONE CORSO SPORT novembre 2015"**

PER ALTRE INFORMAZIONI NON PRESENTI SUL SITO

scrivere a corsiectm@ainut.it o contattare agli orari indicati:

dr.ssa Maria Rosaria D'Isanto - 348.6090.066 martedì e giovedì ore 16 – 18 e venerdì 10 – 12.30

dott. Iacopo Bertini - 347.100.3512 mercoledì ore 9 – 13 e sabato ore 10 – 18