

Organizza il corso ECM gratis per i soci AINut

DIETA E COMPOSIZIONE CORPOREA PER LO SPORTIVO E L'ATLETA

Programmazione nutrizionale e valutazione delle masse corporee
per il benessere fisico e il miglioramento della performance

11.5 crediti ECM

(a richiesta per Biologi, Medici di tutte le discipline e Dietisti)

I crediti ECM si acquisiscono con la sola frequenza della fase residenziale

Fase residenziale: Roma – Hotel Universo – Via Principe Amedeo, 5/B

21 novembre 2018

Fase online di approfondimento e di tutoraggio applicativo

sulla piattaforma FAD dell'AINut:

dal 3 al 15 dicembre 2018

Il corso affronta i temi proposti in maniera **molto intensiva nella fase residenziale per consentire una frequenza agevole e contenuta nei tempi**, mantenendo comunque uno standard formativo altamente qualificante. Nella successiva **fase online** sulla piattaforma e-learning dell'associazione saranno sviluppati, **in maniera pratica e applicativa**, tutti i concetti appresi nella fase precedente: in particolare, **per 2 settimane**, i relatori proporranno casi clinici da risolvere e saranno a disposizione per approfondimenti, richieste di chiarimento e discussioni che si svolgeranno online, ognuno da casa propria, in maniera asincrona (ci si collega secondo le proprie disponibilità di orario) lasciando in questo modo i corsisti liberi di partecipare a questa fase formativa nei modi e nei tempi più consoni alle proprie esigenze personali e lavorative.

PROGRAMMA FASE RESIDENZIALE

Relatore: **Iacopo Bertini**

08.30 – 10.00 **LA DIETA OTTIMALE PER LO SPORTIVO**

FABBISOGNI NUTRIZIONALI SPECIFICI PER TIPOLOGIA DI SPORT

Esempi di calcolo del dispendio energetico di un atleta – Fabbisogno calorico, proteico, glucidico, lipidico, vitaminico e di minerali – Dalla teoria alla pratica

10.00 – 11.00 **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

11.00 – 11.10 Pausa caffè

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

Semplici regole 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 per uno sportivo

13.30 – 14.30 Pausa pranzo

Relatore: **Jacopo Talluri**

14.30 – 16.30 **LA VALUTAZIONE DELLA COMPOSIZIONE CORPOREA DELLO SPORTIVO E DELL'ATLETA**

Limiti della misura del peso corporeo per la valutazione nutrizionale di un atleta – Composizione corporea: modello bi- e quadri-compartimentale – Metodiche di riferimento e indirette – Tecniche di valutazione: possibilità e limiti

16.30 – 16.40 Pausa caffè

16.40 – 19.00 **UTILIZZO E INTERPRETAZIONE DELLE TECNICHE "DA CAMPO" – ANTROPOPLICOMETRIA – IMPEDENZIOMETRIA**

Utilità e limiti dell'antropoplicometria – Misura e stima dell'acqua totale corporea - Uso corretto dell'impedenziometria – Possibilità applicative dell'impedenziometria vettoriale - Casi clinici, esempi di atleti che praticano diversi sport e discussione di casi reali

19.00 - 19.30 Scheda di valutazione e procedure per l'acquisizione dei crediti ECM

MODALITÀ DI ISCRIZIONE AL CORSO

ISCRIZIONE GRATUITA PER I SOCI AINut

la partecipazione al corso è gratuita, ed è riservata ai soci AINut, in regola con il versamento della quota associativa 2018: è sufficiente compilare la domanda di iscrizione presente sul sito

PARTECIPAZIONE GRATUITA PER I NON SOCI AINut

I colleghi interessati alla partecipazione gratuita del corso dovranno diventare soci AINut compilando la domanda di iscrizione all'AINut e inviarla a segreteria@ainut.it, attendere 1-2 giorni la risposta d'accettazione. Successivamente effettuare il versamento della quota associativa tramite bonifico a favore della "Associazione Italiana Nutrizionisti": CODICE IBAN **IT93E0200862180000102394357**

indicando la seguente causale: "**QUOTA ASSOCIATIVA 2018**"

IMPORTANTE: nel caso in cui l'intestatario del cc bancario sia diverso dall'iscritto va inserito nella causale anche il cognome del nuovo socio

Effettuare poi l'iscrizione al corso alla pagina **iscrizione**.

Il corso è a numero chiuso: saranno accettate solamente le prime 40 domande d'iscrizione.

Per Biologi, Medici, Dietisti è prevista l'assegnazione, su richiesta, dei crediti ECM. Il corso è aperto anche ad altre categorie professionali senza crediti ECM: specificare, nella scheda di iscrizione online, la professione. A tutti gli iscritti sarà rilasciato un attestato di partecipazione.

I crediti ECM si acquisiscono con la sola frequenza della fase residenziale.

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.

PER ALTRE INFORMAZIONI NON PRESENTI SUL SITO

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

dott. Iacopo Bertini - 347.100.3512 tutti i giorni escluso ore pasti

dr.ssa Maria Rosaria D'Isanto - 348.6090.066 martedì e mercoledì ore 18-19

venerdì ore 10.00-12.00

SI PREGA DI RISPETTARE GLI ORARI INDICATI