



LEZIONE 1 – OTTOBRE 2016

Bioenergetica muscolare nell'attività fisica e nello sport

- Bioenergetica dei meccanismi anaerobici/aerobici/misti (anaerobico/aerobico)

Basi fisiologiche della teoria dell'allenamento

- Meccanismi di adattamento allo stimolo allenante
- Allenamento e recupero
- Concetti base di periodizzazione e pausa
- Assi ormonali e Sport
- Overtraining, overreaching e quadro ormonale
- Il modello prestativo

Principi di Farmacologia legata al doping

- I gruppi di farmaci doping
- I metodi vietati e classificati doping



LEZIONE 2 – NOVEMBRE 2016

Mantenimento dell'equilibrio idrico-salino nello sport e nel fitness

- Sudorazione e regolazione volumetrica dei liquidi corporei
- Acqua minerale e sports drinks
- Radicali liberi, ossidazioni ed antiossidanti

Meccanismi di produzione dei radicali liberi nello sport

- Vitamine antiossidanti
- Antiossidanti non enzimatici (NAC, Q10, zeolite)
- Bioflavonoidi

L'importanza del pH e l'equilibrio acido-base: ruolo dei citrati nella dieta e nello sport

Pratica sull'analisi della composizione corporea e discussione dei dati

LEZIONE 3 – DICEMBRE 2016

Dietetica Sportiva

- Dieta Mediterranea - basi ed applicabilità nello sport
- Diete vegetariane e vegane
- Diete chetogeniche e digiuno (intermittent fasting, Ramadam)
- Altre tipologie dietetiche (dieta zona, paleo, gruppi sanguigni)

Cibi funzionali e sport

- maltodestrine e composti energetici, caffeina ed energy drinks
- Omega 3
- Vitamine e Minerali

Integratori e supplementi sportivi

- Proteine purificate, AA essenziali, AA Ramificati, Creatina, Leucina e Idrossi-metil-butirrato (HMB), Carnosina e beta – alanina, Carnitina e glutammina

Nutrizione, supplementazione ed attività fisica per il dimagrimento e per l'ipertrofia

- Meccanismi fisiologici del dimagrimento
- Meccanismi fisiologici per l'ipertrofia muscolare

Schemi dietetici/di allenamento per il dimagrimento

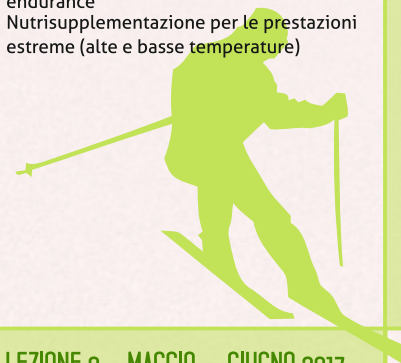
- Schemi dietetici/di allenamento per l'ipertrofia

LEZIONE 4 – GENNAIO 2017

Le intolleranze alimentari e sistema immunitario (presupposti biochimici e fisiologici. Vari tipi di test, ripetibilità e riproducibilità, integrazione e nutrizione)

Nutrizione e supplementazione negli sport di endurance

- Basi fisiologiche delle prestazioni di endurance ed ultraendurance
- Necessità energetiche e modulazione dei nutrienti
- Nutrisupplementazione allenamento e pre-gara, in gara e post-gara
- Schemi alimentari per gli atleti di endurance
- Nutrisupplementazione per le prestazioni estreme (alte e basse temperature)



LEZIONE 5 – FEBBRAIO 2017

Nutrizione e supplementazione negli sport di squadra

- Modello prestativo e basi fisiologiche dei diversi sport di squadra
- Necessità energetiche e modulazione dei nutrienti

Nutrisupplementazione per pre-gara, in gara e post-gara

- Adattamenti di nutrisupplementazione per il calcio e rugby
- Adattamenti di nutrisupplementazione per la pallacanestro
- Adattamenti di nutrisupplementazione per la pallavolo
- Esempi di schemi alimentari



LEZIONE 6 – MARZO 2017

Nutrizione, supplementazione per lo sci ed altri sport invernali

- Sport invernali: caratteristiche ambientali, modello prestativo e basi fisiologiche degli sport invernali
- Necessità energetiche e modulazione dei nutrienti per lo sci da fondo e lo sci alpino
- Nutrisupplementazione pre-gara, in gara e post-gara per lo sci da fondo e lo sci alpino
- Adattamenti di nutrisupplementazione per lo sci da fondo e lo sci alpino
- Esempi di schemi alimentari per gli sport invernali
- Nutrizione e supplementazione per gli sport di combattimento e categorie di peso

Modello prestativo e basi fisiologiche degli sport da combattimento

- Dietetica e supplementazione per modulare e mantenere il peso
- Nutrisupplementazione pre-gara, nelle gare e per il recupero
- Esempi di schemi alimentari negli sport di combattimento

LEZIONE 7 – APRILE 2017

Nutrizione e supplementazione per gli sport acquatici

- Modello prestativo e basi fisiologiche del nuoto
- Necessità energetiche e modulazione dei nutrienti
- Nutrisupplementazione pre-gara, in gara e post-gara
- Adattamenti di nutrisupplementazione per l'apnea
- Casi di studio e lavoro di gruppo sulla nutrizione nei diversi sport
- Nutrizione e supplementazione nel tennis

Modello prestativo e basi fisiologiche del tennis

- Necessità energetiche e modulazione dei nutrienti
- Nutrisupplementazione per pre-gara, in gara e post-gara
- Esempi di schemi alimentari nel tennis

Genetica e sport

- Polimorfismi e prestazione sportiva
- Nutriepigenetica
- Nutriepigenetica e sport
- Crononutrizione

LEZIONE 8 – MAGGIO 2017

Attività motoria ed alimentazione nel bambino e nell'adolescente

- Fisiologia del movimento dall'infanzia all'adolescenza
- Le carenze dietetiche nei bambini e negli adolescenti
- Nutrizione ed allenamenti
- Integrazione alimentare ragionata del bambino atleta

Nutrizione e supplementazione nelle persone attive di terza età

- Invecchiamento ed allenamento aerobico/forza
- Nutrizione, esercizio programmato ed allenamenti
- Integrazione alimentare ragionata dei soggetti anziani

LEZIONE 9 – MAGGIO – GIUGNO 2017

Nutrizione, supplementazione nello sport per le donne

- Differenze di genere nella risposta all'allenamento
- Nutrisupplementazione per la composizione corporea e lo sport nell'atleta donna

PROVA PRATICA 11,30-13,30

- Presentazione elaborati ed esperienze dei gruppi di lavoro

TEST PER L'OTTENIMENTO DI ECM + DIPLOMA SANIS 14:30 - 17:30

Follow the Melito's way

