

Corso accreditato al
Sistema di Educazione
Continua in Medicina

In collaborazione con

Con il patrocinio di

20,1 crediti ECM



CONI
COMITATO
REGIONALE
LOMBARDIA



LA NUTRIZIONE SPORTIVA ASSOCIATA ALLA PERFORMANCE DELL'ATLETA

III LIVELLO

Assago (MI) 26 - 27 gennaio 2024

**Sede dell'Ordine dei Biologi della Lombardia
V.le Milanofiori Strada 1 – Palazzina F1
Milanofiori Assago (MI)**

RAZIONALE

Le forme, i modi e i livelli di intensità di un allenamento variano in base alla tipologia di sport praticato e alle condizioni di salute dell'atleta. Come già affrontato nei corsi precedenti l'alimentazione riveste un ruolo fondamentale non soltanto per la salute ma anche per la prestazione dell'atleta. Vari sono gli elementi da analizzare nell'elaborazione di una dieta personalizzata nell'atleta, i cui risultati possono essere valutati attraverso la misurazione della composizione fisica. Vi sarà un approfondimento specifico sull'utilizzo di integratori, quando usarli e quali per migliorare la performance dell'atleta e garantire la sua salute futura. Saranno presi in considerazione atleti con patologie e verranno inoltre approfonditi gli aspetti legati al recupero degli atleti infortunati. Verranno anche analizzati i benefici che l'attività fisica porta non solo in termini di prevenzione ma anche per il controllo e il miglioramento di determinate patologie. Ampio spazio verrà dato all'aspetto pratico dell'elaborazione di un piano nutrizionale per poterne valutare non solo gli aspetti di bilanciamento in funzione dello sport, individuale o di squadra, ma anche la sua fattibilità in relazione a materie prime reperibili in trasferta, cambio di latitudine, temperature, ed altro, con il supporto di uno chef che porterà la sua esperienza dalla cucina. Il corso si pone l'obiettivo di fornire conoscenze e competenze specifiche per il professionista che opera nel settore della nutrizione sportiva, sia in condizioni fisiologiche sia in presenza di patologie accertate. Il tutto sarà arricchito da spunti e momenti di condivisione in vista delle prossime Olimpiadi Invernali Milano - Cortina 2026.

FACULTY

Pietro Banchini	<i>Responsabile unità operativa di Miny Invasive Surgery and Sport Medicine Istituto di Cura Città di Pavia (GSD), clinica la Madonnina, Milano</i>
Maria Luisa Cravana	<i>Biologo Nutrizionista, Libero professionista, Milano</i>
Alessandro Colletti	<i>Biologo, Farmacista, Dipartimento Scienze e Tecnologie del Farmaco, Università degli Studi di Torino, Milano</i>
Manuela Meloni	<i>Biologo Nutrizionista, Libero professionista, Magenta (Mi)</i>
Fabiano Merzari	<i>Biotecnologo, Verona</i>
Gian Mario Migliaccio	<i>Biologo Nutrizionista, Libero Professionista, Milano</i>
Johnny Padulo	<i>Professore Associato, Dipartimento di Scienze Biomediche per la Salute, Università degli studi di Milano "La Statale", Milano</i>
Rudy Alexander Rossetto	<i>Biologo, Chinesiologo, docente scuola dello sport CONI Lombardia, Presidente dell' Ordine dei Biologi della Lombardia, Varese</i>
Claudio Vincenzo	<i>Executive Chef - Centro Tecnico Federale FIGC, Milano</i>

PROGRAMMA

26 gennaio 2024

08.30-09.00 Registrazione dei partecipanti
09.00 Apertura dei lavori e saluto delle autorità

ATTIVITÀ ECM

SESSIONE I

NUTRIZIONE E SPORT: UNA QUESTIONE DI EQUILIBRIO

Moderatori: M. Meloni - R. A. Rossetto

09.00-10.00 **Alimentazione nel ciclismo e nel running** (R. A. Rossetto)
10.00-11.00 **Ormoni ed esercizio fisico** (R. A. Rossetto)
11.00-11.15 *Discussione tra discenti e faculty*
11.15-11.45 *Coffee break*
11.45-12.45 **La calorimetria e la sua importanza nella valutazione dell'atleta** (F. Merzari)
12.45-13.00 *Discussione tra discenti e faculty*
13.00-14.00 *Light Lunch*

SESSIONE II

FISIOLOGIA E FISIOPATOLOGIA: AD OGNI ATLETA LA SUA DIETA

Moderatori: M. Meloni - R. A. Rossetto

14.00-14.30 **La dieta chetogenica: possibili applicazione nello sportivo** (M. Meloni)
14.30-15.00 **Alimentazione ed integrazione nell'atleta celiaco** (A. Colletti)
15.00-15.30 **La creatina monidrata: falsi miti e verità** (R. A. Rossetto)
15.30-16.00 **La gestione dell'atleta diabetico: riso e sport** (R. A. Rossetto)
16.00-16.30 *Coffee break*
16.30-17.00 **L'atleta infortunato: ad ognuno la sua parte** (P. Banchini)
17.00-17.30 **Condrottezione ed infiammazione ortopedico** (P. Banchini)
17.30-18.00 **Nutraceutica e disfunzioni immunitarie nello sportivo** (A. Colletti)
18.00-18.30 *Discussione tra discenti e faculty*
18.30 *Chiusura dei lavori*

27 gennaio 2024

08.30-09.00 Registrazione dei partecipanti
09.00 Apertura e continuazione dei lavori della prima giornata

SESSIONE III

ALIMENTAZIONE ED INTEGRAZIONE

Moderatori: M. Meloni - R. A. Rossetto

09.00-09.40 **La prevenzione attraverso l'esercizio fisico e la nutraceutica** (R. A. Rossetto)
09.40-10.20 **Carenze nutrizionali e performance: dalle analisi specifiche all'integrazione personalizzata** (G. M. Migliaccio)
10.20-11.00 **Proteine e supporto proteico** (R. A. Rossetto)
11.00-11.15 *Discussione tra discenti e faculty*
11.15-11.45 *Coffee break*

SESSIONE IV

IL DISPENDIO ENERGETICO DELL'ATLETA NELLE VARIE FASI DELLA VITA

Moderatori: M. Meloni - R. A. Rossetto

11.45-12.05 **Il bambino e l'adolescente** (J. Padulo)
12.05-12.35 **L'età adulta e la terza età** (J. Padulo)
12.35-13.00 **La nutrizione nella donna nei vari cicli della vita** (R. A. Rossetto)
12.45-13.00 *Discussione tra discenti e faculty*
13.00-14.00 *Light Lunch*

SESSIONE V

DALLA TEORIA ALLA CUCINA: LA NUTRIZIONE SPORTIVA ASSOCIATA ALLA PERFORMANCE DELL'ATLETA

Moderatori: M. Meloni - R. A. Rossetto

14.00-15.00 **La preparazione di un piano nutrizionale per l'atleta negli sport individuali** (G. M. Migliaccio)
15.00-16.00 **Alimentazione e trasferte: come gestire le esigenze alimentari durante le trasferte** (M. L. Cravana)
16.00-17.00 **La fattibilità degli elaborati presentati dai discenti: la parola allo chef** (C. Vincenzo - M. L. Cravana)
17.00-17.45 *Discussione tra discenti e faculty*
17.45-18.00 **Take home messages** (R. A. Rossetto)
18.00-18.30 **TEST ECM e Questionario di valutazione**
18.30 *Chiusura dei lavori*

INFORMAZIONI GENERALI

Responsabile Scientifico

Dott. Rudy Alexander Rossetto

Segreteria Scientifica Ordine dei Biologi della Lombardia

Dott.ssa Manuela Meloni

Dott. Rudy Alexander Rossetto

eventi@ordinebiologiombardia.it

Il Corso è stato accreditato presso la Commissione Nazionale

ID 5452-406148 Ed. 1 per **20** Biologi regolarmente iscritti all'Ordine.

Obiettivo formativo nazionale

Applicazione nella pratica dei principi e delle procedure dell' Evidence Based Practice (EBM-EBN-EBP).

Sede del corso

V.le Milanofiori Strada 1 – Palazzina FI 20057 Milanofiori Assago (MI)

Modalità di partecipazione

La partecipazione prevede il pagamento dell'iscrizione tramite bonifico bancario:

- entro il 22/12/2023:
iscritti *Ordine Biologi Lombardia* 230,00€
altri *Ordini Territoriali* 250,00€
- dal 23/12/2023:
iscritti *Ordine Biologi Lombardia* 270,00€
altri *Ordini Territoriali* 300,00€

L'iscrizione va effettuata mediante il modulo disponibile online all'indirizzo:

<https://www.letscome3.it/pec-events/la-nutrizione-sportiva-associata-alla-performance-dellatleta-2024/1706257800/>

La quota comprende: kit congressuale, attestato di partecipazione, crediti ECM, coffee break e lunch per le due giornate.

Crediti ECM

Al fine dell'ottenimento dei crediti e in conformità con la nuova normativa ECM, è obbligatorio partecipare ad almeno il 90% della durata del corso; farà fede la rilevazione con firma in entrata ed uscita all'ingresso presso il desk della segreteria. Inoltre, sarà obbligatorio compilare al termine dell'evento il questionario di gradimento in forma anonima e superare il questionario di apprendimento con almeno il 75% di risposte corrette. Gli attestati riportanti i crediti ECM, saranno consegnati o inviati, dopo attenta verifica della partecipazione e dell'apprendimento, 90 giorni dopo la chiusura dell'evento, previa attribuzione da parte del Ministero della Salute dei Crediti Formativi

Informativa sulla privacy

L'informativa sul trattamento dei dati personali, ai sensi del D. Lgs. 196/2003 e del Regolamento.

UE 2016/679, è pubblicata sul sito web: www.letscome3.it

Si invita a consultare detto sito per ogni informazione al riguardo.

Segreteria organizzativa e provider:

LETSCOM³
EVENTI EDITORIA ECM

Provider Nazionale Standard

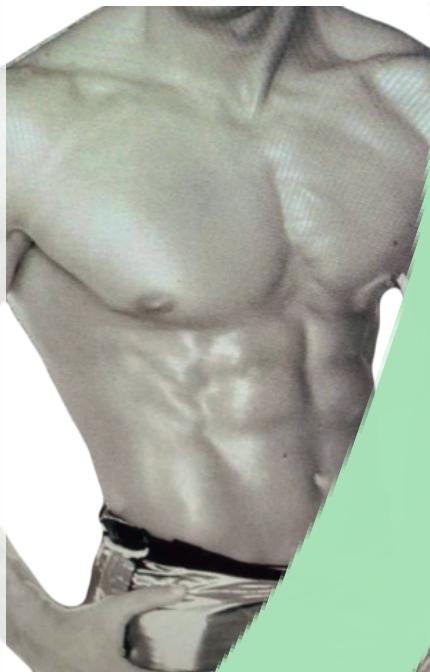
ID 5452 Via Grazia Deledda 75/81

00137 Roma

segreteria@letscome3.it

Ufficio +39 06.91502790

Cell. +39 327.3522356



Pernottamento:

NH Milano Congress Centre:

- Distante pochi metri dalla sede del corso con possibilità di parcheggio;
- Costo camera doppia uso singola, colazione inclusa, € 115,00 per notte, specificando in fase di prenotazione Ordine dei Biologi della Lombardia;
- Tariffa soggetta a disponibilità ed applicabile ad un numero limitato di camere.

NH Milano Congress Centre

Strada 2a, Milanofiori, 20057 Assago Milano Italia

Tel: 02 82221

Mail: nhmilanocongresscentre@nh-hotels.com