seminario online
22 maggio 2020

dalle 9.00 alle 13.00

Alimentazione, integrazione e sport

DOCENTE

Shuela Curatola laureata in Scienze Biologiche presso l'Università degli Studi di Torino, ha conseguito l'abilitazione alla professione presso l'Università di Pavia.
È regolarmente iscritta all'albo professionale (ONB) e all'ENPAB. Ha conseguito un master in nutrizione clinica e svolge la libera professione come biologa nutrizionista. Docente in svariati convegni medico-scientifici e corsi di formazione corsi, è docente presso PIN (Practice in Nutrition – scuola di nutrizione di Torino).
Autrice di numerosi articoli, ha pubblicato 3 libri: *"Il giusto con gusto"* – manuale per una sana alimentazione: principi fondamentali e 130 ricette – *"Nutrigiusto"* – manuale per una sana alimentazione ed intolleranze – *"Alimentazione consapevole: cibo e salute"*.

PRESENTAZIONE

L'alimentazione nelle sue molteplici sfaccettature è la base di qualunque pratica sportiva e di ogni sportivo.
Il seminario descrive i principi nutritivi e le loro funzioni nell'organismo. Una sezione sarà dedicata al metabolismo corporeo, fondamentale per una corretta assunzione dei nutrienti, durante la quale verranno evidenziate le differenze fra il metabolismo basale e di attività.
Saranno presi in esame i singoli principi nutritivi, ponendo attenzione alle calorie fornite da ciascuno e alle loro qualità nutrizionali, alle loro molteplici funzioni all'interno dell'organismo.
In particolare, l'importanza dell'assunzione dell'acqua, quale principale costituente (60-65%) del nostro corpo, il fabbisogno glucidico e lipidico riguardo alle esigenze energetiche, quello proteico per l'accrescimento e il rinnovamento tissutale, dei sali minerali e delle vitamine come regolatori delle funzioni metaboliche dell'organismo.
Un modulo dedicato agli integratori alimentari, le loro modalità di assunzione, i reali benefici o effetti negativi.
La ricerca del benessere fisico legato alla minore salubrità dei cibi in commercio che, lavorati in modo eccessivo, perdono un buon quantitativo nutrizionale, spingendo verso un maggior utilizzo d'integrazione.
L'uso degli integratori alimentari per lo sportivo diventa essenziale per ottimizzare l'alimentazione e fornire sostanze specifiche che possono esercitare un effetto ergogenico. Si ricorda che l'utilizzo di questi prodotti dovrebbe avvenire sotto stretto controllo medico e mai in sostituzione di una corretta alimentazione.

OBIETTIVI DEL SEMINARIO

Fornire le informazioni necessarie per permettere ad atleti agonisti e non, a tutti i soggetti sportivi, di seguire una sana alimentazione rapportata all'impegno fisico.
Il seminario metterà in luce l'importanza di tutti i singoli principi nutritivi contenuti nei gruppi alimentari. Il seminario si propone l'obbiettivo di fornire conoscenze fondamentali di nutrizione e di integrazione alimentare per una corretta pratica sportiva.

Il seminario non è accreditato ECM

DESTINATARI

Biologi, Chimici, Dietisti, Farmacisti, Medici Chirurghi, Fisioterapisti, Laureati in Scienze Motorie, Professionisti dello sport.

PROGRAMMA

I PRINCIPI NUTRITIVI MACRONUTRIENTI
- Introduzione ai principi nutritivi
- Glucidi
- Proteine
- Lipidi

I PRINCIPI NUTRITIVI MICRONUTRIENTI
- Sali minerali
- Vitamine

L'ACQUA
- Contenuto acqua corporea
- Funzioni dell'acqua
- Idratazione
- Disidratazione

I GRUPPI DEGLI ALIMENTI
- Primo gruppo: carne, pesce, uova
- Secondo gruppo: latte e derivati
- Terzo gruppo: cereali e tuberi
- Quarto gruppo: legumi
- Quinto gruppo: grassi ed oli
- Sesto e settimo gruppo: ortaggi (frutta e verdura)

GLI INTEGRATORI ALIMENTARI
- Definizione d'integratore
- Etichettatura
- Integratori utilizzati nell'attività fisica
- Alimentazione specifica in base agli orari di allenamento

INFORMAZIONI

Durata: **4 ore** online in aula virtuale
Costo: **€ 39,00** iva incl.

PER ISCRIVERTI

CLICCA QUI

AV eventi e formazione

Riceverai conferma dell'iscrizione tramite email. Trenta minuti prima del corso ti sarà inoltrato per email il link per collegarti alla piattaforma di **ZOOM**.

PER ACCEDERE ALL'AULA VIRTUALE

Scaricare l'applicazione gratuita al link: *https://zoom.us/download* sul tuo computer.
il collegamento può essere effettuato trenta minuti prima dell'inizio del corso tramite il link ricevuto per email.
Per eventuali difficoltà di accesso alla piattaforma (si consiglia di eseguire l'accesso su Zoom il giorno precedente il corso) ricevere supporto telefonico al 338 3941 650. Il numero sarà attivo dalle ore 9,00 alle ore 13,00 e dalle ore 16,00 alle ore 20,00 di giovedì 21 maggio.

Scegli il metodo di pagamento

Bonifico Bancario

UNICREDIT AG. 2 Via Torino, Catania
Beneficiario: AV eventi e formazione srl
IBAN: IT87K0200816926000300697895

Carta o PayPal

PayPal