

DIETA CHETOGENICA E DIETA ZONA NELLO SPORT

Dal 27 febbraio 2025
Al 31 dicembre 2025

Iscrizione 24,90€

DOCENTE:
MASSIMO RAPETTI
Biologo Nutrizionista

ISCRIVITI ORA

scannerizza il QR CODE
o vai al [LINK](#)



PROGRAMMA

La **dieta chetogenica** e la **dieta Zona** sono approcci nutrizionali utilizzati anche nell'ambito sportivo, con l'obiettivo di migliorare le performance atletiche e la composizione corporea.

La **dieta chetogenica**, caratterizzata da un apporto molto basso di carboidrati e un'elevata assunzione di grassi, induce uno stato di chetosi che fornisce energia tramite i chetoni, con potenziali vantaggi nella resistenza e nella gestione dei grassi corporei.

La **dieta Zona**, invece, bilancia i macronutrienti in un rapporto di 40% carboidrati, 30% proteine e 30% grassi, mirata a ottimizzare i livelli di insulina e glucagone per migliorare la performance e recupero muscolare. Entrambi i regimi dietetici presentano vantaggi specifici, ma l'efficacia dipende dal tipo di sport e dalla risposta individuale, e devono essere adattati alle esigenze metaboliche e agli obiettivi atletici di ciascun soggetto.

10 CREDITI ECM PER:

- **Biologo**
 - **Dietista**
 - **Fisioterapista**
 - **Infermiere**
 - **Massofisioterapista Iscritto all'elenco speciale di cui all'art. 5 del D.M. 9 agosto 2019**
 - **Medico Chirurgo Specialista in:**
 - Gastroenterologia
 - Reumatologia
 - Geriatrics
 - Scienza dell'alimentazione e dietetica
 - Igiene degli alimenti e della nutrizione
 - Malattie metaboliche e diabetologia
 - Medicina dello sport
 - Medicina fisica e riabilitazione
 - **Podologo**
 - **Tecnico ortopedico**
 - **Tecnico sanitario di laboratorio biomedico**
 - **Tecnico sanitario di radiologia medica**
- Allergologia e immunologia clinica
 - Medicina interna
 - Continuità assistenziale
 - Neurologia
 - Dermatologia e venereologia
 - Ortopedia e traumatologia
 - Ematologia
 - Patologia clinica (laboratorio di analisi chimico-cliniche e microbiologia)
 - Endocrinologia

DIETA CHETOGENICA E DIETA ZONA NELLO SPORT

Dal 27 febbraio 2025 - Al 31 dicembre 2025

Iscrizione 24,90€

DOCENTE:
MASSIMO RAPETTI
Biologo Nutrizionista

ISCRIVITI ORA
scannerizza il QR CODE
o vai al [LINK](#)



ARGOMENTI TRATTATI DIETA KETO

Biochimica dell'esercizio fisico
Dieta chetogenica e performance
Tipi di Sport e Dieta chetogenica
Dieta chetogenica e applicazione pratica nello sportivo

Nello Specifico:

Tipologie di Fibre
Metabolismo Energetico
Exercise crossover point
Tempi di adattamento
Keto adapted
Risparmio del glicogeno
Dieta chetogenica e sport vari
Ketone and EPO
Dieta Ketogenica e Proteine nello sport
L'ammonio
Dieta Ketogenica e Carboidrati nello sport
Supplementazione Ketoni
Alimentazione Pre-gara

ARGOMENTI TRATTATI DIETA ZONA

I principi pratici della dieta zona
Zona in Italia Metodo Blocchi
I cardini della zona Metodo ad Occhio
Zona e sport di Endurance
Prima-durante-dopo
Zona e sport di potenza
Uptake proteico

Nello Specifico:

Storia della Zona in Italia
Zona - Infiammazione- Insulina
Obiettivi dieta Zona
Regole della Dieta Zona
Zona e Sport
Dieta a basso impatto infiammatorio
Indice glicemico/Insulina
Carico glicemico
Composizione del pasto e glicemia
Zona e Proteine
Proteine ad ogni pasto nella Zona, perché secondo B. Sears
Proteine, Zona e Sport

GRASSI

Omega 3 ed Infiammazione
Vegans Sport and omega 3
Omega 3 & DOMS
Rapporto ottimale omega3-omega6
Metodo blocchi
Come si calcolano i blocchi: Proteine
Blocchi di Carboidrati
Blocchi di grassi

SPUNTINI 40-30-30

Esempio di un pasto, come educare il paziente
Metodo ad occhio
Blocchi o metodo ad occhio?
Zona e Sport come modulare la dieta in base alle richieste energetiche
Dimagrimento Zona / Dimagrimento VLC
Modulazione dei carboidrati negli sport di potenza, da dove parte la ricarica di carboidrati