



PROGRAMMA

## Sabato 14 novembre 2020

h. 16,45-17,00

### Introduzione al corso

Marco Rufolo – Amministratore Nutrimedifor s.r.l.

h. 17,00-20,00

### La razione alimentare

L'alimentazione durante le fasi di allenamento  
Fabbisogno proteico ed acqua nell'attività sportiva

Michelangelo Giampietro – Medico Chirurgo Specialista in Medicina dello Sport e Scienza dell'Alimentazione

## Domenica 15 novembre 2020

h. 9,30-12,30

La preparazione nutrizionale per le competizioni sportive,  
prima, durante e dopo l'attività sportiva  
Trofismo muscolare, attività fisica scelte nutrizionali

Michelangelo Giampietro – Medico Chirurgo Specialista in Medicina dello Sport e Scienza dell'Alimentazione

h. 13,00-15,00

### Pausa

h. 15,00-17,00

Alimenti adattati ad un intenso sforzo muscolare  
L'uso di integratori alimentari nella pratica sportiva

Michelangelo Giampietro – Medico Chirurgo Specialista in Medicina dello Sport e Scienza dell'Alimentazione

## Sabato 21 novembre 2020

h. 17,00-20,00

L'alimentazione del maratoneta e dell'ironman e casi pratici

Sara Campagna – Medico Chirurgo Specialista in Medicina dello Sport

## Domenica 22 novembre 2020

h. 9,30-12,30

L'alimentazione del calciatore professionista e casi pratici

Francesco Avaldi – Medico Chirurgo Specialista in Farmacologia Clinica Ospedaliera

h. 13,00-17,00

### Pausa

h. 17,00-20,00

Principi di una corretta alimentazione per la disciplina del nuoto e canottaggio e casi pratici

Franco Alessio – Dietista della Nazionale Italiana di Canottaggio (F.I.C.)

## Sabato 28 novembre 2020

h. 17,00-20,00

La nutrizione nel ciclismo moderno

Erika Lombardi – Dietista – Astana Pro Team

## Domenica 29 novembre 2020

h. 10,00-12,00

Celiachia e sport

Lucia Fransos – Dietista – Associazione Italiana Celiachia – Responsabile AFC Alimentazione Fuori Casa Piemonte

h. 12,00-15,00

### Pausa

h. 15,00-16,00

La dieta dello sciatore e casi pratici

Maurizio Calegari – Medico Chirurgo Specialista in Scienza dell'Alimentazione

h. 16,00-17,00

La nutrizione nel calcio femminile

Natale Gentile – Biologo Nutrizionista – Responsabile Nutrizione Nazionale A Femminile e Settore Giovanile e Prima Squadra Femminile Inter

## Sabato 12 dicembre 2020

h. 17,00-20,00

La dieta dello sportivo  
(guida all'uso delle tabelle di composizione degli alimenti e dei mets; principi teorici e pratici nell'elaborazione di dieta fisiologica per il nuotatore e podista)

Sabrina Argenti – Dietista – S.S. di Dietologia e Nutrizione Clinica presso l'Ospedale Fatebenefratelli e Oftalmico, Milano

## Domenica 13 dicembre 2020

h. 9,30-12,30

La dieta dello sportivo  
(principi teorici e pratici nell'elaborazione di dieta fisiologica per il ciclista e calciatore)

Sabrina Argenti – Dietista – S.S. di Dietologia e Nutrizione Clinica presso l'Ospedale Fatebenefratelli e Oftalmico, Milano