



PROGRAMMA

Sabato 14 marzo 2020

h. 13,00-13,45

Registrazione partecipanti

h.13,45-14,00

Introduzione al corso

Marco Rufolo – Amministratore Nutrimedifor s.r.l.

h.14,00-20,00

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 marzo 2020

h. 9,00-13,00

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. 13,00-14,00

Pausa pranzo

h. 14,00-17,00

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 28 marzo 2020

h. 14,00-17,00

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

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

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 29 marzo 2020

h. 9:00-13:00

L'alimentazione del calciatore professionista e casi pratici

Francesco Avaldi – Medico Chirurgo Specialista in Farmacologia Clinica Ospedaliera

h. 13,00-14,00

Pausa pranzo

h. 14,00-17,00

La nutrizione nel ciclismo moderno

Erika Lombardi – Dietista

Sabato 18 aprile 2020

h. 14,00-20,00

La dieta dello sportivo (guida all'uso delle tabelle di composizione degli alimenti e dei mets; principi teorici ed esercitazione pratica 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 19 aprile 2020

h. 9,00-13,00

La dieta dello sportivo (principi teorici ed esercitazione pratica nell'elaborazione di dieta fisiologica per il ciclista)

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

h. 13,00-14,00

Pausa pranzo

h. 14,00-17,00

La dieta dello sportivo (principi teorici ed esercitazione pratica nell'elaborazione di dieta fisiologica per il calciatore)

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

h. 17,00-17,15

Verifica di apprendimento

I NOSTRI DOCENTI

Dott. Michelangelo Giampietro

Medico Chirurgo, specialista in Medicina dello Sport e Scienza dell'Alimentazione. Responsabile dell'area alimentare dell'Istituto di Formazione "R. Lombardi" della Federazione Italiana Tennis e dell'attività tecnica under 12/14/16. Docente a contratto di "dieta applicata alle attività sportive" presso la scuola di specializzazione in Medicina dello Sport e dell'Esercizio Fisico dell'Università degli Studi "Sapienza" di Roma. Docente di "alimentazione, nutrizione e idratazione" presso la Scuola dello Sport del CONI - Roma. Componente della commissione medica della Federazione Italiana Scherma e della Federazione Italiana Triathlon. Coordinatore del gruppo tematico "Attività fisica e salute. Alimentazione per lo sport" dell'Associazione di Dietetica e Nutrizione clinica (AD). Specialista ambulatoriale di "Medicina dello Sport" presso l'ASL di Viterbo e di Roma2. Autore di diversi volumi e di numerose pubblicazioni scientifiche. Presidente dell'Istituto Italiano del Gelato (IGI). Componente del Board Scientifico della Fondazione Istituto Danone. Docente presso numerosi master universitari e corsi di nutrizione.

Dott. Alessio Franco

Dietista. In servizio presso l'Istituto Nazionale di Medicina e Scienze dello Sport - C.O.N.I. di Roma. Dietista della Nazionale Italiana di Canottaggio (F.I.C.), della Federazione Italiana di Hockey su prato, Federazione Pugilistica Italiana e "collaboratore Med-ex partnership Scuderia Ferrari". Attualmente docente in "Scienze tecniche dietetiche applicate" per il corso di laurea di Dietistica, presso la facoltà di "Medicina e chirurgia" dell'Università Cattolica Sacro Cuore (Policlinico A. Gemelli) di Roma ed in "Scienze tecniche dietetiche applicate" e per il corso di studi di Dietistica, presso la facoltà di "Medicina e chirurgia" dell'Università "Claudiana" di Bolzano.

Dott. Sara Campagna

Medico Chirurgo Specialista in Medicina dello Sport. Ha svolto funzione di medico sociale ACF Brescia Calcio Femminile (serie A) e nutrizionista delle squadre di Pallavolo Femminile Metalleghe Sanitars Montichiari (serie A1) ed attualmente segue diverse mezzofondiste e maratonete. Dal 2011 al 2013 docente di anatomia e fisiologia presso Università degli Studi di Brescia, Facoltà di Medicina e Chirurgia al Corso di Laurea in Scienze della prevenzione nell'ambiente e nei luoghi di lavoro. Ha frequentato la sezione di Medicina Sportiva del CONI (Roma) seguendo test funzionali in laboratorio e sul campo, valutazioni antropometriche (plicometria e pesata idrostatica) della squadra nazionale di Triathlon. Appassionata di sport e di fitness, ha lavorato come Personal Trainer e insegnante di corsi fitness presso diverse palestre. Attualmente si dedica alla pratica della corsa a livello amatoriale (gare brevi, mezza maratona e maratona). Svolge con successo attività libero professionale in ambulatorio polispecialistico di Medicina dello Sport occupandosi anche dell'alimentazione dello sportivo.

Dott. Francesco Avaldi

Medico specialista in Farmacologia Clinica Ospedaliera. Diploma in Omeopatia e in Medicina Funzionale. Diploma in Medicina Manuale e Neuro-Chinesiologia secondo Bourdiol-Bortolin. Master post-universitario in Nutrizione Vegetariana. Da più di 20 anni, Medico di Base dell'ASL 6 di Lodi. Svolge la propria attività libero professionale in qualità di esperto di Omeopatia, di Medicina Funzionale e di Nutrizione per lo Sport presso il suo studio di Lodi. Attualmente è impegnato nelle seguenti Società Sportive in qualità di Responsabile per la Nutrizione e per l'Integrazione Sportiva: Vittorino da Feltre (PC), AC Milan, Prima e Seconda Squadra, Settore Giovanile. È stato anche Consulente per la Nutrizione e per l'Integrazione Sportiva: dal 2002 al 2005 e dal 2010 al 2016 AC Milan, Prima Squadra e Settore Giovanile, da gennaio a giugno 2013 Paris Saint Germain FC, da giugno 2013 a giugno 2015 Real Madrid CF, Atalanta BC, Prima Squadra e Settore Giovanile da luglio 2016 a giugno 2018. Partecipa in qualità di relatore a corsi di aggiornamento per medici ed operatori sanitari nel campo dello Sport.

Dott. Erica Lombardi

Dietista. Ha collaborato con lo staff medico, gestione logistica nutrizionale del Team Gazprom - RusVelo, Squadra di Ciclismo Professionistico, ed ha partecipato alla manifestazione ciclistica "Giro d'Italia" (2016-2017). In precedenza ha preso parte al GiroBio, Giro d'Italia Ciclistico Under 27 ed alle prove italiane di Coppa delle Nazioni Under 23, per quanto concerne l'aspetto della logistica nutrizionale dei partecipanti. Collabora come dietista con i medici sociali per atleti/e e team professionistici e con medici per quanto attiene altre categorie e varie discipline sportive in particolare ciclismo su strada e pista. Master in Business Administration di I° livello in Diritto e Management dello Sport.

Dott. Argenti Sabrina

Dietista. Ha partecipato come relatore a diversi congressi, alla pubblicazione scientifica di diversi poster e alla stesura di Linee Guida in pazienti affetti da iperomocisteinemia, e successiva revisione. Ha effettuato attività di tirocinio in diverse strutture pubbliche. Svolge la professione di Dietista come lavoratore dipendente della S.S.D Malattie Endocrine-Diabetologia presso ASST Fatebenefratelli Sacco, Milano. Ha svolto la professione di Dietista come lavoratore dipendente del Servizio di Dietologia e Nutrizione Clinica presso il Presidio Ospedaliero di Melegnano e ha collaborato con medici di base, pediatri, psichiatri, specialisti in diabetologia, endocrinologia, medicina sportiva, ginecologia, chirurgia vascolare e cardiologia.