



LEZIONE 1 – OTTOBRE 2018

Bioenergetica muscolare nell'attività fisica e nello sport

- Bioenergetica dei meccanismi anaerobici/ aerobici/ misti (anaerobico/aerobico)

Basi fisiologiche della teoria dell'allenamento

- Meccanismi di adattamento allo stimolo allenante
- Allenamento e recupero
- Il modello prestativo
- Concetti base di periodizzazione

Radicali liberi, ossidazioni ed antiossidanti, pH

- Importanza del pH ed equilibrio acido base
- Meccanismi di produzione dei radicali liberi nello sport
- Vitamine antiossidanti
- Antiossidanti non enzimatici (NAC, Q10, zeolite)
- Bioflavonoidi

LEZIONE 2 – NOVEMBRE 2018

Mantenimento dell'equilibrio idrico-salino nello sport e nel fitness

- Sudorazione e regolazione volumetrica dei liquidi corporei
- Sport drinks
- Composizione, meccanismi di azione ed utilizzazione negli sports

Teoria e pratica della composizione corporea

- Sistemi utilizzabili nella nutrizione sportiva per la misura composizione corporea (plicometria, impedenziometria, DEXA)

Pratica sull'analisi della composizione corporea e discussione dei dati

LEZIONE 3 – DICEMBRE 2018

Integratori e supplementi sportivi

- Proteine purificate, AA essenziali. AA Ramificati, Creatina, Leucina e Idrossi-metil-butirrato (HMB), Carnosina e beta – alanina,
- Carnitina e glutammina
- Maltodestrine e composti energetici
- Vitamine e minerali
- Acidi Grassi (Omega 3, ecc)



LEZIONE 4 – GENNAIO 2019

Nutrizione, supplementazione ed attività fisica per il dimagrimento e per l'ipertrofia

- Meccanismi fisiologici del dimagrimento
- Meccanismi fisiologici per l'ipertrofia muscolare

Schemi dietetici/di allenamenti per il dimagrimento

Schemi dietetici/di allenamento per l'ipertrofia

Overtraining, overreaching, quadro ormonale e e sistema immunitario

- Assi ormonali e Sport
- Supplementazione ed integrazione per il sistema immunitario

LEZIONE 5 – FEBBRAIO 2019

Dietetica Sportiva

- Dieta Mediterranea- basi ed applicabilità nello sport
- Diete vegetariane e vegane
- Diete chetogeniche e digiuno (intermittent fasting, Ramadam)
- Altre tipologie dietetiche (dieta zona, paleo, gruppi sanguigni)

Nutrizione e supplementazione negli sport di endurance

- Basi fisiologiche delle prestazioni di endurance ed ultraendurance
- Necessità energetiche e modulazione dei nutrienti
- Nutrisupplementazione allenamento e pre-gara, in gara e post-gara
- Schemi alimentari per gli atleti di endurance
- Nutrisupplementazione per le prestazioni estreme (alte e basse temperature)
- Esempi di schemi alimentari

LEZIONE 6 – MARZO 2019

Nutrizione e supplementazione negli sport di squadra

- Modello prestativo e basi fisiologiche dei diversi sport di squadra
- Necessità energetiche e modulazione dei nutrienti
- Nutrisupplementazione per pre-gara, in gara e post-gara
- Adattamenti di nutrisupplementazione per gli sport di squadra
- Esempi di schemi alimentari

Nutrizione e supplementazione per gli sport acquatici

- Modello prestativo e basi fisiologiche del nuoto
- Necessità energetiche e modulazione dei nutrienti
- Nutrisupplementazione pre-gara, in gara e post-gara
- Adattamenti di nutrisupplementazione per l'apnea
- Esempi di schemi alimentari negli sport acquatici
- Nutrizione e supplementazione nel tennis

Modello prestativo e basi fisiologiche del tennis

- Necessità energetiche e modulazione dei nutrienti
- Nutrisupplementazione per pre-gara, in gara e post-gara
- Esempi di schemi alimentari nel tennis

LEZIONE 7 – APRILE 2019

Nutrizione, supplementazione per lo sci ed altri sport invernali

- Sport invernali: caratteristiche ambientali, modello prestativo e basi fisiologiche degli sport invernali
- Necessità energetiche e modulazione dei nutrienti per lo sci da fondo e lo sci alpino
- Nutrisupplementazione pre-gara, in gara e post-gara per lo sci da fondo e lo sci alpino
- Adattamenti di nutrisupplementazione per lo sci da fondo e lo sci alpino
- Esempi di schemi alimentari per gli sport invernali

Nutrizione e supplementazione per gli sport di combattimento e categorie di peso

- Modello prestativo e basi fisiologiche degli sport da combattimento
- Dietetica e supplementazione per modulare e mantenere il peso
- Nutrisupplementazione pre-gara, nelle gare e per il recupero
- Esempi di schemi alimentari negli sport di combattimento

Principi di Farmacologia legata al doping

- I gruppi di farmaci doping
- I metodi vietati e classificati doping

LEZIONE 8 – MAGGIO 2019

Attività motoria ed alimentazione nel bambino e nell'adolescente

- Fisiologia del movimento dall'infanzia all'adolescenza
- Le carenze dietetiche nei bambini e negli adolescenti
- Nutrizione ed allenamenti
- Integrazione alimentare ragionata del bambino atleta

Nutrizione e supplementazione nelle persone attive di terza età

- Invecchiamento ed allenamento aerobico/forza
- Nutrizione, esercizio programmato ed allenamenti
- Integrazione alimentare ragionata dei soggetti anziani



LEZIONE 9 – GIUGNO 2019

PROVA PRATICA

- Presentazione elaborati ed esperienze dei gruppi di lavoro

TEST PER L'OTTENIMENTO DI ECM

Follow the Melito's way

