

## **Sport, Alimentazione e Nutrizione: dal fitness all'agonismo** **Capire la differenza fra movimento e allenamento**

**1 fine settimana: 4 giorni, 34 ore di full immersion, più di 15 ore di dimostrazioni ed esercitazioni pratiche.**

Il Corso è svolto **in aula**, perché è il modo migliore per apprendere, per risolvere dubbi o problemi, per ricevere suggerimenti e consigli su come iniziare, e soprattutto per non commettere "errori" all'inizio della professione; è **full immersion**, per poter interagire coi docenti, che potranno così tramettere la loro esperienza e non soltanto delle mere nozioni.

**Direttore: Dott. Edgardo C. LUGARESÌ**

**11 – 14 aprile 2019 - Hotel Colony, Via Monterosi, 18 – 00191 Roma**

rivolto a: Biologi, Medici, Dietisti, Infermieri, Fisioterapisti, Preparatori atletici, laureati in Scienze Motorie, Assistenti Sanitari, Logopedisti, a coloro che intervengono direttamente o indirettamente nell'ambito dello sport e dell'alimentazione, e a coloro che desiderano, per la propria crescita personale e professionale, approfondire temi e concetti del binomio sport-alimentazione.

**Novità di questa edizione: la possibilità di fare pratica su casi reali** - durante le ore di esercitazioni faremo venire degli sportivi in modo che i partecipanti, sotto la supervisione dei docenti, possano esercitarsi nelle misure antropometriche, nell'interpretazione della bioimpedenziometria e nell'elaborazione di un regime alimentare appropriato per l'attività sportiva svolta; **servizio offerto post corso**: tre mesi gratuiti di tutoraggio telematico per la valutazione del dispendio energetico degli atleti.

**Programma aggiornato ed attualizzato**, con lezioni, esercitazioni e dimostrazioni pratiche realizzate da figure professionali che operano ed interagiscono nel campo dello sport: il **preparatore atletico** e il **biologo nutrizionista sportivo**.

Coloro che non sono ancora iscritti ad un Albo, i laureandi, gli specializzandi, i dottorandi, ecc. **possono frequentare il corso** specificando nella scheda di iscrizione la loro professione e/o il titolo di studio conseguito.

### **SCADENZARIO SCONTI E PROMOZIONI**

<b>Sport, Alimentazione e Nutrizione: dal fitness all'agonismo</b>  <b>Costo senza sconti 900 €</b>	<b>Quota di iscrizione (pagabile anche a rate):</b> <b>350 €</b> (più del 60% di sconto) fino al <b>31 gennaio</b> ; dal 1° febbraio al 18 marzo: <b>400 €</b> (55% di sconto); dal 19 marzo al 2 aprile: <b>450 €</b> (50% di sconto); dal 3 aprile: <b>900 €</b> <b>Per iscrizioni di gruppo:</b> - da <b>2 fino a 5 partecipanti</b> : <b>300 €</b> (65% di sconto) fino al <b>31 gennaio</b> ; dal 1° febbraio al 18 marzo: <b>350 €</b> (60% di sconto); dal 19 marzo al 2 aprile: <b>400 €</b> (55% di sconto); - da <b>6 partecipanti in poi</b> : <b>250 €</b> (70% di sconto) fino al <b>31 gennaio</b> ; dal 1° febbraio al 18 marzo: <b>300 €</b> (65% di sconto); dal 19 marzo al 2 aprile: <b>350 €</b> (60% di sconto). La partecipazione ad ogni singola giornata: <b>180 euro</b> invece di 225.
---	---

**La frequenza del corso, e l'eventuale attestato rilasciato, non abilita alla professione di Nutrizionista o Dietista e non comporta la possibilità di elaborare/prescrivere diete o piani alimentari, qualora non lo preveda, secondo le normative vigenti, il titolo di studio conseguito dal Corsista.**

**OBIETTIVI:** Il corso si propone di fornire e approfondire le basi, teoriche e pratiche, sport, allenamento e alimentazione, ed è rivolto a coloro che intervengono, direttamente o indirettamente, nell'ambito dello sport e dell'alimentazione, e a coloro che desiderano, per la propria crescita personale e professionale, approfondire temi e concetti del binomio sport-alimentazione. Conoscere la fisiologia del lavoro muscolare, l'influenza del Sistema Nervoso e soprattutto il ruolo della genomica e della proteomica nell'esercizio fisico, è ormai indispensabile sia per chi si occupa di sport sia per chi opera nel campo della nutrizione ed alimentazione umana.

**Argomenti delle lezioni:** Metabolismo energetico nello sport. La figura professionale del tecnico sportivo. Differenze tra fitness e agonismo e tra amatore e professionista. Elementi base di metodologia dell'allenamento sportivo. Sistemi energetici coinvolti nell'attività fisica e classificazione delle discipline sportive. Dispendi energetici associati all'attività fisica: kcal e met. Interpretazione delle tabelle di allenamento ai fini del calcolo del dispendio energetico. Strumenti di lavoro del tecnico sportivo: periodizzazione, anamnesi sportiva, analisi della composizione corporea, test e protocolli di valutazione dello stato di forma. Esempi pratici per gli sports di endurance: podismo e triathlon. La figura professionale del biologo nutrizionista sportivo. L'alimentazione durante la periodizzazione dall'allenamento alla gara. Richieste fisiologiche e nutrizionali: prima, durante e dopo la competizione. Integratori sportivi: quali, quando e perché. Le bevande nervine e alcoliche nella pratica sportiva. Overtraining e nutrizione. Alimentazione nel Gioco del Calcio. Metabolismo energetico nel gioco del calcio. Corretta valutazione del metabolismo del calciatore: categorie, cicli di lavoro atletico, programmazione annuale, preparazione pre-campionato, mesociclo, settimana tipo, pre-partita, ruolo. Progettazione di un piano alimentare corretto: remoto e prossimo. Uso di integratori nel Calcio. Problemi nutrizionali nei giovani atleti e sportivi. Problemi nutrizionali negli atleti master e sportivi over 35. Situazioni speciali: diabete, intolleranze, allergie, disturbi gastrointestinali. I Disturbi del Comportamento Alimentare nella pratica sportiva. Abuso di farmaci e integratori nella pratica sportiva. Uso della bioimpedenziometria nella pratica sportiva.

**Numero di partecipanti previsti: massimo 40. La scheda di iscrizione si trova all'ultima pagina.**

#### Giovedì 11 aprile 2019

09,30 – 10,00	Registrazione dei partecipanti. Consegna cartelline e materiali del Corso.	
10,00 – 13,30	Biochimica e metabolismo nell'esercizio fisico e nello sport. Nutrizione e alimentazione nella pratica sportiva. Esercizio fisico, sport e organismo: la risposta dei vari sistemi.	Lugaresi
<b>13,30 – 14,30 Pausa pranzo</b>		
14,30 – 17,00	Nutrizione, alimentazione e integrazione nella pratica sportiva. Problemi nei giovani atleti e sportivi; e negli atleti master e sportivi over 35.	Lugaresi
<b>17,00 – 17,30 Pausa</b>		
17,30 – 19,30	<b>Dimostrazione:</b> uso del software per l'elaborazione piani alimentari per sportivi e per atleti.	Lugaresi

#### Venerdì 12 aprile 2019

09,00 – 11,00	<b>Genetica e performance sportiva:</b> metabolismo muscolare, efficienza cardiovascolare, capacità antiossidante e detossificante. Genetica e lipolisi. Il gene ACTN3 e metabolismo muscolare: siamo geneticamente maratoneti o centometristi?	Ricci
<b>11,00 – 11,30 Pausa</b>		
11,30 – 13,30	La valutazione della <b>composizione corporea</b> negli sportivi e negli atleti.	Lugaresi
<b>13,30 – 14,30 Pausa pranzo</b>		
14,30 – 16,30	<b>L'alimentazione nel gioco del calcio.</b> Valutazione del metabolismo energetico nel Gioco del Calcio. Corretta alimentazione per categoria, cicli di lavoro atletico, programmazione annuale, preparazione pre-campionato, settimana tipo, pre e post partita. Supplementazione nel Gioco del Calcio.	Peluso
<b>16,30 – 17,00 Pausa</b>		
17,30 – 19,30	<b>Esercitazione:</b> Progettazione di un piano alimentare per un giocatore di Serie D durante il periodo di preparazione. Strutturazione di un menù per un ritiro durante un torneo giovanile. Preparazione di un menù per un convitto per calciatori professionisti.	Peluso

#### Sabato 13 aprile 2019

09,00 – 11,30	<b>La figura professionale del tecnico sportivo.</b> Differenze tra fitness e agonismo e tra amatore e professionista. Dispendi energetici associati all'attività fisica: kcal e met. Strumenti di lavoro del tecnico sportivo. Antropo-plicometria: metodologia ed applicazioni. Esempi pratici per gli sports di endurance: podismo e triathlon.	Pizzichillo
<b>11,00 – 11,30 Pausa</b>		
11,30 – 13,30	<b>La figura professionale del Biologo Nutrizionista Sportivo.</b> L'alimentazione durante la periodizzazione dall'allenamento alla gara. Richieste fisiologiche e nutrizionali: prima, durante e dopo la competizione. Integratori sportivi: quali, quando e perché. Le bevande nervine e alcoliche nella pratica sportiva. Overtraining e nutrizione; alimenti funzionali.	Lanciotti
<b>13,30 – 14,30 Pausa pranzo</b>		
14,30 – 16,30	<b>Esercitazione pratica su un gruppo di sportivi:</b> misure antropometriche, La bioimpedenziometria nella pratica sportiva; elaborazione di un regime alimentare appropriato. Calcolo del dispendio energetico associato all'attività sportiva: dalla sala pesi al triatleta. Progettazione di un piano alimentare negli sport di endurance: case report di un maratoneta e di un triatleta. Strutturazione del menù in allenamento, pre-gara e post-gara. La periodizzazione. 1ª parte.	Lanciotti Pizzichillo
<b>16,30 – 17,00 Pausa</b>		
17,00 – 19,30	<b>Esercitazione pratica su un gruppo di sportivi:</b> misure antropometriche, La bioimpedenziometria nella pratica sportiva; elaborazione di un regime alimentare appropriato. Calcolo del dispendio energetico associato all'attività sportiva: dalla sala pesi al triatleta. Progettazione di un piano alimentare negli sport di endurance: case report di un maratoneta e di un triatleta. Strutturazione del menù in allenamento, pre-gara e post-gara. La periodizzazione. 2ª parte.	Lanciotti Pizzichillo

#### Domenica 14 aprile 2019

09,00 – 11,00	<b>Esercitazione:</b> elaborazione di un regime alimentare appropriato, anche con l'uso di software.	Lanciotti
<b>11,00 – 11,30 Pausa</b>		
11,30 – 13,30	<b>Esercitazione:</b> elaborazione di un regime alimentare appropriato, anche con l'uso di software.	Lanciotti
<b>13,30 – 15,00 Pausa pranzo</b>		
15,00 – 17,30	Abuso di farmaci e integratori nella pratica sportiva.	Mazzullo
17,30 – 18,00	Chiusura del Corso. Consegna attestati.	Lugaresi

– **Materiali del Corso:** cartellina; blocco notes; demo del software; tutte le slides delle lezioni, articoli vari e libri in pdf, **Attestato finale**

**\*\*\*\* PER ISCRIVERSI:** inviare **scheda** e **copia bonifico** (per le modalità vedi più avanti); il Corso può essere saldato anche in un'**unica rata**; altrimenti ci si iscrive versando l'**acconto di 200 €**, da scalare sul costo totale; in questo caso la Segreteria invierà un prospetto di rateizzazione da seguire. Una rateizzazione "più leggera" dipende da quando ci si iscrive: prima lo si fa, più tempo si ha per rateizzare e più le rate sono "leggere".

Le "**rate**" scadono ogni 15-20 giorni e il **saldo totale** deve essere effettuato almeno 5 giorni lavorativi prima dell'inizio del corso; per problemi o ulteriori informazioni chiamare il dott. Lugaresi al 338.85.75.829.

**\*\*\*\*\*** In caso di impossibilità a partecipare al Corso, con previo preavviso di almeno 5 giorni lavorativi (esclusi sabato e domenica), può essere chiesto il rimborso per l'edizione vigente. Una volta iniziato il Corso oppure dopo emissione della fattura, non è più possibile richiedere alcun rimborso, ma, a discrezione del Direttore dei Corsi, si avrà solo la possibilità di frequentare il Corso nell'edizione successiva.

**L'importo del Corso (o l'acconto) va versato con Bonifico Bancario a:**

**OSCM S.r.l. - IBAN: IT12J031111450200000042763 Conto: 0000042763 – UBI Banca– Fil. Viterbo, Via Saragat, conto intestato a OSCM s.r.l. Organizzazione Servizi Corsi Master, Via I. Garbini, 124/A – 01100 Viterbo. Causale: Nome partecipante + Corso **Sport, alimentazione e nutrizione** – Edizione aprile 2019.**

**Per il buon fine dell'iscrizione le ricevute dei versamenti e la scheda d'iscrizione (ultima pagina, **scritta a stampatello, per favore!**) devono essere:**

- a) scannerizzate ed inviate al dott. Lugaresi [elugaresi@corsinutrizione.com](mailto:elugaresi@corsinutrizione.com) .it (in questo caso non inviare un'email coi propri dati, come spiegato al punto b), qui di seguito;
- b) oppure inviate per fax al numero 06-23326663, in questo caso, inviare una email per riceverne la conferma, coi propri dati (anche perché spesso i fax sono illeggibili), al Dott. Lugaresi;

**Per qualsiasi delucidazione chiamare il Dott. Lugaresi al 338.85.75.829 oppure scrivere: [elugaresi@email.it](mailto:elugaresi@email.it)**

**Il corso potrebbe subire modifiche e/o variazioni. Sede e date del corso potrebbero subire variazioni**

**Poiché il numero massimo di partecipanti al è di 45, saranno accolte le domande di partecipazione in ordine cronologico di presentazione, fino ad esaurimento del numero dei posti disponibili.**

**Sede del Corso:** Sala Conferenze dell'Hotel Colony  
Via Monterosi, 18 - 00191 Roma - Tel. +39 06 36301843 - [www.colonyhotel.it](http://www.colonyhotel.it)

**Responsabile scientifico:** Dott. Edgardo Lugaresi, email: [elugaresi@corsinutrizione.com](mailto:elugaresi@corsinutrizione.com) - cell.: 338 8575829

**Segreteria:** Fax 06-23326663 – 338-8575829 - email: [segreteria@corsinutrizione.com](mailto:segreteria@corsinutrizione.com)

**Per richiedere informazioni:** [segreteria@corsinutrizione.com](mailto:segreteria@corsinutrizione.com) / [elugaresi@corsinutrizione.com](mailto:elugaresi@corsinutrizione.com)

## DOCENTI

### **EDGARDO C. LUGARES** - Biologo Nutrizionista

Responsabile scientifico dei Corsi ECM per Biologi e Medici organizzati dal BHC. È stato docente presso l'Università degli Studi della Tuscia, Facoltà di Agraria, al corso di laurea in Tecnologie Alimentari. È stato anche docente nei corsi di formazione ed aggiornamento per gli insegnanti in Educazione ai diritti umani organizzati con il contributo dell'Unione europea, e del Corso di formazione per i formatori delle Forze di Polizia.

### **ANGELA LANCIOTTI** – Biologo Nutrizionista.

Laureata in Biotecnologie Genomiche nel 2006 presso l'Università degli Studi La Sapienza di Roma, nel 2010 percepisce il titolo di Dottore di Ricerca in Biologia – Sezione Biologia Applicata alla salute dell'uomo, presso l'università degli studi di Roma Tre. Dal 2007 ad oggi svolge attività di ricerca scientifica presso l'Istituto Superiore di Sanità. Nel 2012 si abilita alla professione di Biologo e dal 2014 è iscritta all'albo dei Biologi – sez. A (n°AA\_070247) e svolge attività di libera professionista come Biologa Nutrizionista, con particolare interesse alla nutrizione sportiva. Nella convinzione che SPORT e ALIMENTAZIONE siano principi fondamentali alla base di uno stile di vita sano, ne ha fatto non solo una passione, ma anche un lavoro. Ha praticato e pratica diverse discipline sportive (atletica leggera, podismo, triathlon). Ha collaborato e collabora come biologa nutrizionista con diversi centri sportivi - Centro Fitness "IN&OUT Sport Evolution" dello Sporting Club Fioranello & Friends (zona Ciampino) - Centro Sportivo di Roma Capitale "Fulvio Bernardini" - Uisp (zona Pietralata) - Palestra "Life Wellness" (zona Monti Tiburtini). Dal 2013 ad oggi è ideatore/collaboratore del progetto Nutraining system - Food Fitness Health con la mansione di biologo nutrizionista sportivo.

**PELUSO DANIELE** - Bioinformatico/Biostatistico Ricercatore presso la Fondazione Santa Lucia e per il gruppo di Genetica Molecolare del Prof. G. Cesareni dell'Università Tor Vergata di Roma. Da 18 anni Preparatore Atletico per il Gioco del Calcio. Da 6 anni Nutrizionista per lo Sport, da 3 anni insegnante "Alimentazione nel Gioco del Calcio" al Master dell'Università Cattolica del Sacro Cuore di Roma "Alimentazione e benessere". Attualmente Responsabile della Preparazione Atletica/consulente per la Nutrizione delle categorie dell'agonistica della Guardia di Finanza Calcio e Responsabile della Preparazione Atletica A.S.D. Racing Club e S.S. Racing Club Roma.

**GIAMMARCO PIZZICHILLO** – Preparatore atletico, laureato in Scienze Motorie. Laurea magistrale in Sociologia. Indirizzo organizzativo, economico e del lavoro. Aprile 2014 Specialist Certification Personal Trainer ELAV EHFA iscritto presso l'albo Europeo Personal Trainer. Master Elav valutazione allenamento per la forza e l'ipertrofia nel fitness. Master Elav Valutazione e allenamento aerobico e metabolico nel fitness. Master Elav Biomeccanica per gli esercizi nel fitness. Certificazione Istruttore CONI FIKBMS di Kick Boxing. Dal 2013 (in corso): Ideatore e collaboratore progetto Nutraining system - Food Fitness Health con la mansione di personal trainer e responsabile marketing.

### **IOLANDA RICCI** – Biologo Nutrizionista, specialista in Genetica Medica

Laurea in Scienze Biologiche con lode presso l'Università "La Sapienza" di Roma. Specializzazione in Genetica Medica con lode presso l'Università Cattolica del Sacro Cuore di Roma. Direttore Tecnico di laboratorio di citogenetica e genetica molecolare. Docente di genetica in corsi di formazione universitari e privati. Docente modulo di Genetica presso il corso di laurea per Tecnico di Laboratorio Biomedico presso l'Ospedale San Giovanni Calibita Fatebenefratelli di Roma. Ha svolto attività di ricerca sulle basi genetico-molecolari dell'autismo, presso l'Università Cattolica del Sacro Cuore e l'Università e Campus Biomedico di Roma.

**DOMENICO MAZZULLO** – Medico, Psichiatra e Psicoterapeuta. Docente a.c. nel Master di II Livello in Nutrizione, nutriceutica e dietetica applicata, Univ. Camerino in qualità di Esperto di Disturbi del comportamento alimentare nel A.A. 2013-2014. Docente incaricato nel Master di II livello "Protezione civile, emergenze e aiuti umanitari". Istituto di Medicina Sociale, Facoltà di Medicina e Chirurgia. Università di Roma "La Sapienza". (A.A. 2006-2007; 2007-2008 e 2008-2009) Docente incaricato nel Master Breve, diritto delle nuove tecnologie, Matera, Organizzato da Il Nuovo Diritto e World Wide Crime (A.A. 2008-2009). Docente del Corso "psicologia e successo". Accademia Studio 254, Roma, (Anno 2008-2009) Docente incaricato nella Scuola di Specializzazione in Psicoterapia. Istituto di Psicoterapia "Psico Umanitas", Riconosciuto dal MIUR (d.m. 211/2005G.U. n.263 del 11/11/2005) (A.A. 2007-2008). Docente incaricato nel Corso di Formazione "Human Factor", Facoltà di Ingegneria, Università degli studi di Roma La Sapienza. (A.A. 2007-2008). Docente nel "Corso di scrittura creativa: il mestiere dello scrittore", a cura di Edizioni il Filo. A.A. 2006-2007 Docente nel "Corso interdisciplinare di Pet therapy". Ospedale Santobono, Napoli. 16-17-18 Dicembre 2006. Docente presso la Scuola di Formazione per Psicoterapeuti "Arpad" di Roma negli insegnamenti di Clinica Psichiatrica, Psicopatologia, Psicofarmacologia. A.A. 1996-1997

# O.S.C.M. S.r.l.

Organizzazione Servizi Corsi Master S.r.l.

Via I. Garbini, 124/A - 01100 Viterbo

C.F. e P.I.: 02050550561

## SCHEDA DI ISCRIZIONE

SI PREGA DI SCRIVERE A STAMPATELLO - da inviare per email a [elugaresi@email.it](mailto:elugaresi@email.it) o per fax al numero 06-23326663

\*Cognome \_\_\_\_\_ \* Nome \_\_\_\_\_

\*Codice fiscale \_\_\_\_\_ P. IVA (eventuale) \_\_\_\_\_

\*Nato/a a \_\_\_\_\_ Prov. \_\_\_\_\_ il \_\_\_\_\_

Fattura (se diversa dal partecipante) a: \_\_\_\_\_ Codice fiscale: \_\_\_\_\_

P.IVA: \_\_\_\_\_ Indirizzo: \_\_\_\_\_

\*Indirizzo: Via \_\_\_\_\_ \*n° \_\_\_\_\_ \*C.A.P. \_\_\_\_\_

\*Comune \_\_\_\_\_ \*Prov. \_\_\_\_\_ Tel. fisso \_\_\_\_\_

\*Cell. \_\_\_\_\_ \*email \_\_\_\_\_

\*campi obbligatori

Chiede di essere iscritto/a al Corso

## Sport, Alimentazione e Nutrizione: dal fitness all'agonismo

*Capire la differenza fra movimento e allenamento*

Roma, 11 – 14 aprile 2019 - Sala Conferenze dell'Hotel Colony Via Monterosi, 18 - 00191 Roma

In qualità di (è obbligatorio specificare titolo di studio e/o professione):

CORSISTA intero corso (indicare laurea e/o professione): \_\_\_\_\_

Iscrizione per n. .... giorno/i (indicare date + laurea e/o professione): \_\_\_\_\_

Fonte informativa: \_\_\_\_\_

Siamo sempre attenti alla gestione dei dati. Utilizziamo i vostri dati (nome e indirizzo e-mail) esclusivamente per l'invio di comunicazioni, su vostra esplicita richiesta, relative alle nostre attività e ai corsi da noi organizzati. Se desiderate continuare a ricevere mail da parte nostra sulla nostra attività e sui corsi che organizziamo, non dovete fare nulla; in questo modo ci autorizzerete a proseguire con l'invio delle nostre comunicazioni. Nel caso in cui desideriate essere cancellati dalla nostra mailing list, potete comunicarcelo in qualsiasi momento inviandoci una mail con oggetto "CANCEL-LAMI" all'indirizzo [segreteria@corsinutrizione.com](mailto:segreteria@corsinutrizione.com)

La frequenza del corso, e l'eventuale attestato rilasciato, non abilita alla professione di Nutrizionista o Dietista e non comporta la possibilità di elaborare/prescrivere diete o piani alimentari, qualora non lo preveda, secondo le normative vigenti, il titolo di studio conseguito dal Corsista.

In caso di impossibilità a partecipare al Corso Completo, con previo preavviso di almeno 5 giorni lavorativi (esclusi sabato e domenica), può essere chiesto il rimborso per l'edizione vigente. Una volta iniziato il Corso, oppure dopo emissione della fattura, non è più possibile richiedere alcun rimborso, ma, a discrezione del Direttore dei Corsi, si avrà solo la possibilità di frequentare il Corso o i Corsi nell'edizione successiva.

Firma per accettazione e per iscrizione all'evento/i formativo/i: \_\_\_\_\_

Per **iscrizione di gruppo** scrivere nome e cognome del collega con cui ci si iscrive: \_\_\_\_\_

Data, \_\_\_\_\_

Note di segreteria: \_\_\_\_\_