Seminario di specializzazione e perfezionamento professionale

Alimentazione e nutrizione nell'attività fisica e sportiva di bambini e adolescenti

Venerdì 3 ottobre 2025 – 10,30 – 19,30 – Diretta Zoom

- I nostri corsi e webinar sono sempre in diretta, senza registrazioni e senza lezioni "invecchiate", sono sempre aggiornati e in linea con le nuove acquisizioni. Possibilità di recuperare in diretta le ore di lezioni "perse".
- Costo del seminario senza sconto: 150 **€**
- **PROMOZIONE ESTIVA**: **70 €** (rateizzabili) (55% di sconto) **fino al 21 settembre**, compreso bollo e ritenute fiscali.
- Se si desidera **rateizzare**, acconto di 35 € e una rata da 35 €; si riceverà una email per il saldo. Non c'è da calcolare l'IVA.
- **Si consiglia vivamente di iscriversi in tempo**: **posti limitati**; iscriversi o prenotarsi in tempo perché il numero massimo di partecipanti è di **20** per permettere a tutti di seguire lezioni e dimostrazioni, e di interagire coi docenti.
- In omaggio con l'iscrizione il seminario (dal costo di 50 €) **Come promuovere la propria Professione**; da seguire in una qualunque delle edizioni programmate; per parteciparvi scrivere a **segreteria@nutrizionista.it**
- Per richiedere il programma e informazioni: segreteria@nutrizionista.it
- Per delucidazioni: Dott. Lugaresi, elugaresi@nutrizionista.it - 338.85.75.829, anche su WhatsApp.
- Pagina web: https://www.nutrizionista.it/alimentazione-sport-bambini-ragazzi/
- Il portale, per conoscere tutti i nostri corsi e le promozioni: https://www.nutrizionista.it/corsi-e-webinar/
- Bibliografia consigliata: https://www.nutrizionista.it/libri/
- **PER ISCRIVERSI**: inviare **scheda** e **copia bonifico** della quota di iscrizione.
- Tutoraggio, consulenza e coaching telematico post corso.
- **DESTINATARI**: Biologi, Medici, Dietisti, laureandi e specializzandi, e chi interviene direttamente o indirettamente nell'ambito della nutrizione e dell'alimentazione in ambito sportivo. Coloro che non sono ancora iscritti ad un Albo, i laureandi, gli specializzandi, i dottorandi, ecc. possono seguire il corso specificando nella scheda di iscrizione la loro professione e/o il titolo di studio. Il Seminario è consigliato anche a coloro che, con un titolo in materie tecniche attinenti agli argomenti trattati, lavorano già nel campo sportivo o in settori affini, e desiderano per la propria crescita personale e professionale approfondire determinati temi e concetti.

OBIETTIVI: Approfondire l'influenza dell'alimentazione e attività fisica – ludica e sportiva – in età evolutiva. Secondo l'OMS, interagire con il proprio ambiente tramite varie forme di movimento, a tutte le età, contribuisce in modo significativo a preservare lo stato di salute inteso, nell'accezione dell'OMS, come stato di benessere fisico, psichico e sociale. Esiste un legame diretto tra la quantità di attività fisica e la speranza di vita, ragione per cui le popolazioni fisicamente più attive tendono a essere più longeve di quelle inattive. Per "attività fisica" s'intende "qualunque movimento determinato dal sistema muscolo-scheletrico che si traduce in un dispendio energetico superiore a quello delle condizioni di riposo". In questa definizione rientrano non solo le attività sportive, ma anche semplici movimenti come camminare, andare in bicicletta, ballare, giocare, fare giardinaggio e lavori domestici, che fanno parte della "attività motoria spontanea". L'espressione "attività motoria" è sostanzialmente sinonimo di attività fisica e come tale viene di fatto utilizzata. Con il termine di "esercizio fisico" si intende invece l'attività fisica in forma strutturata, pianificata ed eseguita regolarmente.
L'attività fisica e lo sport incidono sullo sviluppo fisico, psicologico e sociale del bambino. Contribuiscono ad una crescita sana ed equilibrata, permette di apprendere valori come il rispetto delle regole e degli avversari, la lealtà

verso i compagni e la squadra, la dedizione personale. L'attività sportiva può essere il veicolo attraverso cui trasmettere questi insegnamenti e per migliorare la consapevolezza di sé e del proprio corpo.
Nel documento del 2017 *Linee di indirizzo sull'attività fisica per le differenti fasce d'età con riferimento a situazioni fisiologiche e fisiopatologiche e a sottogruppi specifici di popolazione* del Ministero della Salute, è indicato chiaramente il gioco come "l'insieme di attività psicofisiche svolte con intento competitivo più o meno accentuato, singolarmente o in gruppo, secondo un sistema di regole, concordato tra i giocatori, che ne determina la logica interna. Il gioco "di movimento", molto importante nell'infanzia, non va considerato solo come una attività propedeutica allo sport, bensì come una distinta forma motoria educativa, con una peculiare ricchezza di situazioni ludiche che agiscono dal punto di vista affettivo ed emozionale, cognitivo e decisionale, relazionale e comunicativo. Lo sport comprende situazioni competitive strutturate e sottoposte a regole e norme ben precise, dettate da un'istituzione ufficiale. È un gioco istituzionalizzato, codificato in modo tale da essere riconosciuto e riconoscibile da tutti per regole e meccanismi ai quali si fa riferimento per la sua pratica in contesti ufficiali o non ufficiali."
La Carta Europea dello Sport definisce lo sport come "qualsiasi forma di attività fisica che, attraverso una partecipazione organizzata o non organizzata, abbia per obiettivo l'espressione o il miglioramento della condizione fisica e psichica, lo sviluppo delle relazioni sociali o l'ottenimento di risultati in competizioni di tutti i livelli". Si tratta di un'accezione molto ampia del termine, inteso non limitatamente all'aspetto competitivo, come per lo più avviene, ma anche, più direttamente, agli aspetti del tempo libero, della socializzazione, del benessere. Nel corso dell'infanzia e dell'adolescenza, l'attività fisica è necessaria allo sviluppo osteomuscolare, contribuisce ad aumentare le capacità di apprendimento e il livello di autostima e rappresenta un valido strumento di aggregazione sociale. Uno stile di vita attivo sin dall'infanzia, associato ad una corretta alimentazione, diminuisce inoltre il rischio di obesità infantile e di malattie croniche.

Venerdì 3 ottobre 2025

10:30 - 13:00	**Presentazione e obiettivi del corso. Alimentazione e attività fisica. L'allenamento: adattamenti fisiologici in base all'età. Principali sport svolti nelle varie età. La psicomotricità. Le capacità condizionali. Le capacità coordinative.**	**Lugaresi**
	13:00 – 14:30 Pausa	
14:30 – 16:45	**Alimentazione prima dell'attività sportiva. Alimentazione dopo l'attività sportiva. Reidratazione e reintegrazione. Come calcolare il dispendio energetico ai fini della corretta alimentazione nella varie fasi della crescita.**	**Lugaresi**
16:45 – 17:00 Pausa		
17:00 – 19:00	**Alimentazione e nutrizione dei giovani sportivi: nel gioco di squadra, nell'allenamento, nelle competizioni, negli sport di montagna (sci, arrampicate, sci alpinismo).**	**Gobbi**
19:00 – 19,30	**Considerazioni finali**	**Lugaresi**

– Materiali del Webinar: tutte le slides delle lezioni e delle dimostrazioni, articoli vari, **attestato finale**.

Note: La frequenza del webinar, 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 Webinar, con previo preavviso di almeno 10 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.

PER ISCRIVERSI: **inviare scheda e copia del bonifico effettuat**o.

⏩ Il rilascio della fattura elettronica è obbligatorio, per cui serve per cui **compilare nella scheda** i campi che servono. È indispensabile: il **codice fiscale** ed eventualmente la **partita IVA**, se si è liberi professionisti o un'azienda, eventualmente il **codice destinatario** e la **PEC**. Se si è nel regime forfettario oppure non si ha partita IVA, il codice destinatario è sempre 0000000. Viene applicata una marca da bollo di 2 euro poiché la fattura ha un corrispettivo totale superiore ai 77,47 euro.

L'importo del webinar (o l'acconto) (non c'è da calcolare l'IVA) va versato con Bonifico Bancario a:

Edgardo Lugaresi - IBAN: IT22H0200814502000400773214, UNICREDIT**,** Fil. Viterbo, Via I. Garbini, 1 – 01100 Viterbo. **Causale: Cognome partecipante + Alimentazione nutrizione attività sportiva bambini-adolescenti – Ed. ottobre 2025**

Per il buon fine dell'iscrizione la ricevuta del versamento e la scheda d'iscrizione (ultima pagina del programma, **scritta col computer o a stampatello, per favore!**) devono essere: **a)** scannerizzate o fotografate, ed inviate per mail a:

elugaresi@nutrizionista.it **oppure** segreteria@nutrizionista.it

b) Nell'impossibilità di scannerizzare la scheda, si possono copiare i dati richiesti e inviarli tutti per mail a uno degli indirizzi suddetti.

Responsabile scientifico: Dott. Edgardo Lugaresi elugaresi@nutrizionista.it – 338.85.75.829

DOCENTI

EDGARDO C. LUGARESI - Biologo Nutrizionista, Docente e formatore, Consulente HACCP, Consulente per la Sicurezza Alimentare e per la Ristorazione Collettiva.
Dall'anno 2000 Organizzatore, Referente, Responsabile e Direttore di Corsi E.C.M. di formazione e aggiornamento professionale. È stato Segretario Generale del BHC – Brain Health Centre. È stato Segretario Scientifico del C.E.U. - Centro Studi per l'Evoluzione Umana. È stato docente presso l'Università degli Studi della Tuscia, Facoltà di Agraria, al corso di laurea in Tecnologie Alimentari. Docente al Corso di perfezionamento multidisciplinare su Tutela e Promozione dei Diritti Umani organizzato con l'Università di Roma - Tor Vergata. È stato Docente presso la Scuola quadriennale di Specializzazione in Psicoterapia ad orientamento neuropsicofisiologico del C.E.U. - Dipartimento di Ricerche Psicologiche: di Fisiologia Umana, di Neurofisiologia Umana correlata alla Fisiologia Sistemica; di Genetica Medica. È stato anche docente presso il Diploma Universitario di Tecnico Sanitario di Radiologia Medica dell'Università "La Sapienza" di Roma - Sede distaccata A.S.L. di Viterbo, Ospedale Belcolle. Dal 2023 è docente presso la regione Toscana di una serie di seminari "Giornate informative sui corretti stili di vita alimentare". È responsabile scientifico dei Corsi di aggiornamento e formazione professionale per le professioni sanitarie. Si occupa da anni di formazione, aggiornamento e avvio professionale nel campo della dietologia umana e della ristorazione collettiva, e della formazione e avvio professionale dei Consulenti per l'igiene degli alimenti e gestione del Sistema HACCP.

MARTINA GOBBI – Biologa nutrizionista. Docente. Da anni si occupa sia di alimentazione in condizioni fisiologiche e patologiche, ma anche di alimentazione sportiva (dal singolo, alle squadre, agli sport di alta montagna), alimentazione per ragazzi e supporto nutrizionale negli interventi di medicina estetica. Da settembre 2023: Nutrizionista ASD Aygreville Calcio Valle D'Aosta. Da gennaio 2023: convenzione con l'Università di Torino per la realizzazione di tirocini curriculari ed extra-curriculari per studenti e laureati dell'ateneo e È docente e formatore in corsi e seminari per professionisti della nutrizione umana. Da marzo 2022: Convenzione con l'Università San Raffaele per la realizzazione di tirocini curriculari ed extra-curriculari per studenti e laureati dell'ateneo. È consulenze nutrizionali presso Rai Valle D'Aosta. È responsabile della parte nutrizionale nel team italiano per la partecipazione al 7 Mondial Du Pain (FR).