sanitàinformazione

Informati Ora Numero Verde 800 135959
Oltre 1.000 consulenti a tua disposizione

Inizio corso **01/01/2024**
Fine corso **31/12/2024**
Durata corso **15h**
Crediti **22.5 ECM**
Collana **Medicina**
Modello Didattico **Multimediale**
Tutoraggio **Si**

Age.na.s **400266**

IN COLLABORAZIONE CON
CONSULCESI
PRODUCER
FALCON production

La nutrizione negli sport di potenza e resistenza (ed.2024)

DESCRIZIONE DEL CORSO

La nutrizione e supplementazione sportiva sono in continua evoluzione e rappresentano oggi un aspetto importante sia ai fini della performance atletica che della salvaguardia della salute dell'atleta. L'analisi della letteratura scientifica ci aiuta a comprendere come gestire al meglio la nutrizione dell'atleta e personalizzare il piano alimentare in relazione all'attività svolta o in presenza di situazioni specifiche come sport di forza o con categorie di peso. Durante il corso verranno esaminate e discusse le ultime novità emerse nell'ambito della valutazione della composizione corporea, della nutrizione e supplementazione sportiva, della nutraceutica a supporto dell'atleta analizzando tutti i vari aspetti che possono pregiudicare la salute di chi compie sforzi intensi. La corretta alimentazione, in particolare il corretto apporto calorico nutrizionale, la gestione dell'idratazione e il timing di assunzione dei nutrienti in relazione alla programmazione dell'allenamento sono essenziali per il miglioramento della prestazione e per mantenere alte le difese immunitarie dell'organismo, favorendo il recupero e riducendo lo stato infiammatorio.

FINALITA' DEL CORSO

Al termine del corso i partecipanti saranno in grado di elaborare un piano alimentare specifico per un determinato allenamento/gara; Capire la composizione corporea idonea per un determinato sport o per una gara; Individuare il timing perfetto e l'eventuale integrazione per raggiungere obiettivi prestativi ed estetici ottimali.

CARATTERISTICHE DEL CORSO

Il corso si compone di video-lezioni corredate da materiali didattici di approfondimento e prevede il superamento di alcuni test di verifica.

OBIETTIVO FORMATIVO

Area: OBIETTIVI FORMATIVI TECNICO-PROFESSIONALI
18 - Contenuti tecnico-professionali (conoscenze e competenze) specifici di ciascuna professione, di ciascuna specializzazione e di ciascuna attività

ultraspecialistica, ivi incluse le malattie rare e la medicina di genere

RESPONSABILI SCIENTIFICI

Il dott. Buono è laureato con lode in Biologia Cellulare presso l'Università di Roma "La Sapienza" e successivamente ottiene l'abilitazione all'esercizio della professione di biologo. Prosegue gli studi con un Master post-laurea in "Dietologia e Nutrizione Clinica". Con anni di esperienza nel campo della nutrizione, attualmente svolge l'attività ambulatoriale a Roma (nutrizione clinica e sportiva) seguendo diversi atleti, di élite e non, di varie discipline (rugby, judo, pugilato, pallavolo, atletica leggera, nuoto, tennis).

COVID-19 MEDICINA LEGALE SICUREZZA MANAGERIALE