



CONVEGNO ECM

07 - 05 - 2016

# NUTRIRE LO SPORT

Torino

[www.ikosecm.it](http://www.ikosecm.it)

## INFO SUL CONVEGNO:

Titolo:

Nutrire lo sport

Data:

7 maggio 2016

Luogo:

Hotel Holiday Inn  
Piazza Massaua - Torino

Provider e Segreteria Organizzativa

IKOS - [www.ikosecm.it](http://www.ikosecm.it)

## Presentazione Convegno

L'alimentazione nelle sue molteplici sfaccettature è la base di qualunque pratica sportiva. Il corso descrive i principi nutritivi e le loro funzioni nell'organismo.

Saranno presi in esame i singoli principi nutritivi, ponendo attenzione alle calorie fornite da ognuno ed alle loro qualità nutrizionali, alle loro molteplici funzioni all'interno dell'organismo. In particolare, l'importanza dell'assunzione dell'acqua, essendo il principale costituente (60-65%) del nostro corpo, il fabbisogno glucidico e lipidico in relazione alle esigenze energetiche, quello proteico per l'accrescimento ed il rinnovamento tissutale, dei Sali minerali e delle vitamine come regolatori delle funzioni metaboliche dell'organismo.

Una sezione sarà dedicata agli integratori, le loro modalità di assunzione prima, dopo e durante le competizioni sportive, le loro funzioni sull'organismo. Il corso si propone di fornire conoscenze fondamentali di nutrizione e di integrazione alimentare per una corretta pratica sportiva.

Una parte sarà dedicata alla psicologia sportiva in cui sarà affrontato il tema dell'integrazione come necessità fisica o come dipendenza psicologica da sostanze alimentari, ma si punterà anche a tematiche del comportamento alimentare sportivo come la bigorexia, anoressia atletica e i disturbi dalla dipendenza dell'uso - abuso di integratori.



## Programma

[08.30 - 09.00] Registrazione partecipanti

### Sessione I - Dr.ssa Shuela Curatola

[09.00 - 09.30] L'importanza dell'alimentazione per chi pratica sport: panoramica sui principi nutritivi (glucidi, lipidi, proteine) e i sette gruppi di alimenti

[09.30 - 09.45] Diete e sport: zona, mediterranea, vegetariana.

[09.45 - 10.00] Alimenti funzionali per uno sportivo

[10.00 - 10.15] Le vitamine, i sali minerali e lo sport

[10.15 - 10.30] Idratazione di uno sportivo

[10.30 - 10.45] Coffee Break

### Sessione II - Prof. Roberto Calcagno

[10.45 - 11.15] Cos'è l'integrazione alimentare?

[11.15 - 11.30] Quando è importante integrare?

[11.30 - 11.50] L'importanza di una corretta integrazione per prestazione, dimagrimento, forza o massa.

[11.50 - 12.15] Infiammazione e infortuni nello sportivo: il contributo degli omega 3

### Sessione III - Dr.ssa Francesca Latella

[12.15 - 12.30] Il valore dell'integrazione alimentare nella psicologia dello sport.

[12.30 - 12.45] Integrazione: necessità fisica o psicologica?

[12.45 - 13.15] Sessione interattiva Q&A

[13.15 - 13.30] Test di valutazione ECM

## Faculty

Dr.ssa Shuela Curatola - Nutrizionista

Dr.ssa Francesca Latella - Psicologa

Prof. Roberto Calcagno - Dottore in Scienze Motorie

## Attestato ECM

L'attestato sarà disponibile sul proprio profilo del portale [www.ikosecm.it](http://www.ikosecm.it) entro 10 giorni dalla data del convegno. Per l'ottenimento dei crediti è necessario superare il test di valutazione con almeno il 75% delle risposte corrette.

## Modalità di Iscrizione

È possibile iscriversi gratuitamente fino al 03/05/2016 collegandosi al sito [www.ikosecm.it](http://www.ikosecm.it), cliccando sulla presentazione del corso e seguendo la procedura di registrazione. Completata la registrazione verrà inviata una mail di conferma con la scheda di iscrizione che dovrà essere presentata il giorno del convegno in fase di registrazione. Con il ricevimento della mail l'iscrizione si intende confermata.

## Crediti ECM

4 crediti per medici; farmacisti; fisioterapisti; biologi, dietisti.

Accreditamento Agenas n. 1809 - 158395

## Provider e Segreteria Organizzativa:

IKOS S.r.l.

Accreditamento n. 1809

C.so Trapani, 98 10141 - Torino

Tel. 011.377717 - fax. 011.3806229

Mail: [servizioclienti@ikossrl.com](mailto:servizioclienti@ikossrl.com) -



Con il contributo non condizionante di:

