



CONI
SCUOLA
DELLO SPORT

LIGURIA

La Scuola Regionale dello Sport Coni Liguria

ORGANIZZA il Corso:

ALIMENTAZIONE, FISIOLOGIA ED INTEGRAZIONE ALIMENTARE NELLO SPORTIVO

Genova, lunedì 13 maggio dalle 19,00–22,00

Sala C - "Casa delle Federazioni"

Programma del corso

Macro alimenti, micro alimenti, oligoelementi

- Carboidrati semplici e complessi ed integrazione
- Proteine: fonti alimentari animali e vegetali, integrazione
- Lipidi: tipologie, fonti alimentari ed integrazione (omega-3)
- Vitamine, sali minerali ed integrazione
- Linee guida sui corretti rapporti ed apporti

Tipologie di dieta per lo sport e necessità di integrare

- Dieta mediterranea
- Diete vegetariane (vegetariana, latte-ovo-vegetariana, ecc) quali carenze e come integrare
- Dieta iperproteica, deficit GLUT 1, incremento dei markers di rischio generici e non
- Dieta zona
- Dieta dissociata
- Diete non riconosciute: dieta del gruppo sanguigno, dieta basica (alcalinizzante)

Calcolare la massa corporea

- IMC
- Plicometria
- Impedenziometria
- Tecniche per la riduzione del peso corporeo generalizzato e localizzato

Funzioni mitocondri (la centrale energetica della cellula)

- Cos'è il mitocondrio
- Importanza dell'ereditarietà in linea materna
- Funzioni nella fisiologia e nell'attività fisica

Integrazione alimentare

- La creatina
- Reazione reversibile creatina/fosfocreatina
- Funzioni nella fisiologia (shuttle)
- Funzioni nello stato patologico o para-fisiologico

Relatore

Enrico Adriano Medico nutrizionista, esperto SRdS Liguria

