



## ALIMENTAZIONE E SPORT 1° CORSO DI ALTA FORMAZIONE

Aperto a ISTRUTTORI, DIRIGENTI, ATLETI e altri OPERATORI del SETTORE  
BENESSERE ed INTEGRAZIONE ALIMENTARE  
**RILASCIO DIPLOMA REGIONALE**



**Bambini  
Alimentazio  
ne  
e Sport**

**Sport  
Alimentazione  
ed Integratori**



**Durata del corso 40 ore distribuite in 3 week-end**

9/10  
Novembre 2019

16/17  
Novembre 2019

23/24  
Novembre 2019

# Programma



## I WEEK - END

9 Novembre

- Registrazione e inizio lavori ore 09:00
- Saluti Istituzionali  
a cura di **Amedeo Di Tillo** Presidente Regionale del Comitato C.S.A.In. Calabria
- Discorso di apertura  
a cura del **Dott. Attilio MATTALIANO** Presidente Associazione C.I.B.A.
- Regime alimentare e pratica sportiva nell'antica Grecia  
a cura del **Prof. Giuseppe SQUILLACE** Docente Unical Dipartimento Studi Umanistici
- PAUSA PRANZO ore 13:00
- Inizio lavori ore 14:30
- Integratori alimentari: dal fitocomplesso al principio attivo. Una storia di sinergismi  
a cura del **Prof. Giancarlo STATTI** Docente Unical Dipartimento di Farmacia e Scienze della Salute e della Nutrizione
- Fine lavori 18:00

## I WEEK - END

10 Novembre 2019

- Inizio lavori ore 09:00
- Alimentazione e sport nel bambino I parte  
a cura della **Dott.ssa Valentina ACRI** Biologa Nutrizionista
- PAUSA PRANZO ore 13:00
- Inizio lavori ore 14:30
- Alimentazione e sport nel bambino II parte  
a cura del **Dott. Lucio FITTIPALDI** Biologo Nutrizionista
- Fine lavori 18:00

**II WEEK - END**  
**16/17 Novembre 2019**

- Inizio lavori ore 09:00

- Alimentazione e pratica sportiva

a cura della **Dott.ssa Alessia BARONE** Biologa Nutrizionista

e del **Dott. Simone GALLO** Biologo Nutrizionista

**ALIMENTAZIONE E PRATICA SPORTIVA**

**I PARTE**

- definizione e fisiologia della nutrizione
- metodi di valutazione della composizione corporea
- funzione e meccanismo dei carboidrati
- funzione delle proteine
- funzione e meccanismo dei lipidi (tessuto adiposo bianco e bruno)
- micro e macro nutrienti
- stress ossidativo, radicali liberi e antiossidanti
- conoscere il fruttosio
- il pH degli alimenti
- il ruolo dell'omocisteina
- aminoacidi, valore biologico delle proteine e integrazione nello sport
- ormoni endogeni e il loro ritmo
- accenni di una giornata alimentare e il piatto sano

**II PARTE**

- l'importanza della nutrizione nello sportivo
- muscle and strength nutrition pyramid by Eric Helms
- dieta mediterranea, dieta a Zona, dieta chetogenica & PSMF, dieta metabolica, dieta paleo.
- Digiuno intermittente, dieta iperproteica, flexible diet, mindful & intuitive eating.
- Alimentazione per l'allenamento funzionale
- L'importanza dei carboidrati negli sport di endurance e nel bodybuilding, la ricarica dei carboidrati.
- Tecniche avanzate: carb e calorie cycling, workout nutrition.
- Strategie alimentari e di allenamento per combattere la cellulite.
- Come costruire un piano alimentare personalizzato, integratori alimentari: i più usati, i più efficaci. Normativa Italiana, meccanismo di assorbimento e di azione. Uso ed eventuale abuso.

**III WEEK - END**  
**23 Novembre 2019**

- Inizio lavori ore 9:00

- Integratori alimentari nella pratica sportiva

a cura del **Dott. Gioacchino DI LEO** Chimico Farmaceutico

e del **Dott. Leonardo SCANZANO** Chimico Farmaceutico

- PAUSA PRANZO

- Inizio lavori ore 15:00

- Corso teorico e pratico della bilancia Impedenziometrica

**III WEEK - END**  
**24 Novembre 2019**

- Inizio lavori ore 9:00

- Compendio del corso di formazione

- Questionario finale

- Fine lavori ore 13:00

# ALIMENTAZIONE E SPORT

## 1° CORSO DI ALTA FORMAZIONE

Presso la sede del C.O.N.I. di Cosenza in Via Giacomo Matteotti  
Ex Stazione Ferroviaria

ORGANIZZATO DALL'ASSOCIAZIONE



C/da Pianette Rose (CS) [ciba.associati@gmail.com](mailto:ciba.associati@gmail.com)  
Presidente. Dr. Attilio Mattaliano 3313602563 / 329 7150750

IN COLLABORAZIONE CON



Presidente Regionale Amedeo Di Tillo