

**CREDITI ECM**

L'attività istituzionale di preparazione professionale è inserita nel "Programma di Formazione Continua" del Ministero della Salute (ECM). La presenza sarà verificata tramite scheda di valutazione e questionario di apprendimento, che dovranno essere compilati e restituiti alla Segreteria Organizzativa al termine dei lavori. Gli attestati ECM saranno inviati successivamente alla conclusione delle attività.

**MODALITÀ DI ISCRIZIONE**

L'iscrizione, riservata ai soli Medici tesserati FMSI, è gratuita. Essendo stata programmata, ai fini del riconoscimento dei crediti ECM, la partecipazione di un numero massimo di 50 iscritti, si prega effettuare una **pre-registrazione** entro il **05/11/2011** inviando la [scheda di iscrizione](#) debitamente compilata in ogni sua parte via e-mail a: [ams.brescia@fmsi.it](mailto:ams.brescia@fmsi.it) oppure [gabrieleferri@libero.it](mailto:gabrieleferri@libero.it)

**ATTESTATO DI PARTECIPAZIONE**

L'attestato di partecipazione sarà consegnato a tutti i partecipanti regolarmente iscritti che ne faranno richiesta presso il desk della Segreteria Organizzativa al termine dei lavori.

**PER INFORMAZIONI****Comitato Regionale Lombardia FMSI**

Via G. B. Piranesi, 46 – 20137 Milano

☎ 02 73952822 - ✉ [cr.lombardia@fmsi.it](mailto:cr.lombardia@fmsi.it)

**Coordinatore della Formazione**

Dottor Paolo Amaddeo

☎ 339 6829278 - ✉ [ams.bergamo@fmsi.it](mailto:ams.bergamo@fmsi.it)

**Presidente AMSD Brescia**

Dottor Gabriele Ferri

☎ 333 2703099 - ✉ [ams.brescia@fmsi.it](mailto:ams.brescia@fmsi.it)

**INFORMAZIONI LOGISTICHE**

L'attività istituzionale di preparazione professionale su "L'approccio nutrizionale nel praticante attività sportiva" organizzata dal **CR Lombardia FMSI**

si terrà presso:

**Centro Sportivo San Filippo**

Via Luigi Bazoli 6/10 - 25125 Brescia

Tel: 030.316152 / 030.318183

**COME ARRIVARE IN AUTO**

Autostrada A4 Milano-Brescia-Venezia, uscita Brescia Ovest; prendere tangenziale per Val Trompia; alla seconda uscita, seguire per Casa di Cura Sant'Anna.

**SISTEMAZIONI ALBERGHIERE**

Per informazioni sulla logistica e sugli hotel convenzionati, contattare:

**Presidente AMSD Brescia** Dottor Gabriele Ferri

☎ 333 2703099 - ✉ [ams.brescia@fmsi.it](mailto:ams.brescia@fmsi.it)

oppure [gabrieleferri@libero.it](mailto:gabrieleferri@libero.it)



Federazione Medico Sportiva Italiana

Comitato Regionale Lombardia

## L'APPROCCIO NUTRIZIONALE NEL PRATICANTE ATTIVITÀ SPORTIVA



# BRESCIA

## 12 NOVEMBRE 2011

## Cari Soci e Colleghi,

L'attività istituzionale di preparazione professionale su "L'approccio nutrizionale nel praticante attività sportiva" che si terrà a Brescia il 12 novembre 2011 rientra nell'ambito dell'aggiornamento voluto dalla FMSI e proposto ai propri iscritti.

Di primario rilievo gli argomenti trattati: dai principi generali di nutrizione e dietoterapia (definizioni e ruolo terapeutico; l'uso dei LARN per la formulazione di diete personalizzate; definizione, stima e misurazione del fabbisogno energetico; macronutrienti e micronutrienti..) allo studio del fabbisogno energetico nel praticante attività sportiva, alla nutrizione applicata allo sportivo, alla prescrizione dietetica in situazioni particolari; inoltre, saranno discussi i principi che regolano il regime alimentare durante l'allenamento, la competizione ed il recupero, unitamente alla possibilità di utilizzo degli integratori alimentari. Il corso prevede anche una sessione pratica volta alla valutazione antropometrica dell'atleta per l'analisi della composizione corporea.

Scopo dell'incontro è quello di migliorare le conoscenze e le competenze specialistiche sull'argomento.

### **Presidente dei lavori**

*Prof. Emilio ROVELLI*

**Presidente Comitato Regionale FMSI Lombardia**

*Dottor Paolo AMADDEO*

**Coordinatore Regionale Formazione Lombardia**

*Dottor Gabriele FERRI*

**Presidente AMSD di Brescia**

## INIZIO DEI LAVORI

**Ore 08.30** Registrazione dei partecipanti

**Ore 08.45** Presentazione del Corso

*Emilio ROVELLI*

Presidente

Comitato Regionale FMSI

Lombardia

*Paolo AMADDEO*

Coordinatore Regionale della

Formazione Lombardia

*Gabriele FERRI*

Presidente AMSD Brescia FMSI

## SESSIONE PRIMA

**Ore 09.00** Principi generali di nutrizione

*Pier Luigi FIORELLA*

**Ore 10.00** Le intolleranze alimentari nello sportivo

*Chiara D'ADDA*

**Ore 10.20** Dieta Mediterranea e attività sportiva

*Federico MARINI*

**Ore 10.40** Discussione

**Ore 11.00** Coffee Break

## SESSIONE SECONDA

**Ore 11.15** La nutrizione in ambito sportivo  
*Pier Luigi FIORELLA*

**Ore 12.45** Discussione

**Ore 13.00** Lunch

## SESSIONE TERZA

**Ore 14.00** La valutazione nutrizionale  
*Pier Luigi FIORELLA*

**Ore 15.00** Pratica: Antropo-plicometria per la valutazione della massa grassa e misurazione del metabolismo basale (con Fitmate)  
*Pier Luigi FIORELLA*

**Ore 16.30** Coffee Break

## SESSIONE QUARTA

**Ore 16.45** L'integrazione nello sportivo  
*Pier Luigi FIORELLA*

**Ore 17.45** L'uomo ed il rapporto col cibo dal punto di vista della biologia dell'evoluzione  
*Paolo PAGANELLI*

**Ore 18.15** Discussione

**Ore 18.30** Questionario di verifica ECM e chiusura dei lavori