

**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 e Soci Aderenti tesserati FMSI, è gratuita. Essendo stata programmata, ai fini del riconoscimento dei crediti ECM, la partecipazione di un numero massimo di 75 iscritti, si prega effettuare una **preregistrazione entro il 05/12/2015** inviando la [scheda di iscrizione](#) via e-mail a: [luigi.dintrono@gmail.com](mailto:luigi.dintrono@gmail.com) oppure [ams.pavia@fmsi.it](mailto:ams.pavia@fmsi.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**

Dottor Paolo AMADDEO

[cr.lombardia@fmsi.it](mailto:cr.lombardia@fmsi.it)

**Associazione Medico Sportiva di Pavia FMSI**

Prof. Mario Ireneo STURLA

[ams.pavia@fmsi.it](mailto:ams.pavia@fmsi.it)

**INFORMAZIONI LOGISTICHE**

L'attività istituzionale di preparazione professionale su "L'approccio nutrizionale nel praticante attività sportiva" si terrà presso:

**Università degli Studi di Pavia**

Palazzo Centrale Aula Ugo Foscolo (I piano)

Corso Strada Nuova, 65 - Pavia

**COME ARRIVARE ALLA SEDE**

Arrivando a Pavia seguire le indicazioni per Pavia Centro o Università degli Studi, parcheggiare in zona Castello Visconteo o Viale Matteotti. Raggiungere a piedi il Palazzo Centrale dell'Università in Corso Strada Nuova 65 (circa 200m, direzione Ponte Coperto)

**SEGRETARIA ORGANIZZATIVA**

Dottor Luigi D'INTRONO

[luigi.dintrono@gmail.com](mailto:luigi.dintrono@gmail.com)

+39 393 5139552

**SISTEMAZIONI ALBERGHIERE**

Sono disponibili vari alberghi a Pavia e nei comuni limitrofi (S. Martino Siccomario e S. Genesio ed Uniti)



Federazione Medico Sportiva Italiana

Comitato Regionale Lombardia FMSI

AMS di Pavia FMSI

## L'APPROCCIO NUTRIZIONALE NEL PRATICANTE ATTIVITÀ SPORTIVA



**PAVIA**  
12 DICEMBRE 2015

## Cari Soci e Colleghi,

L'attività istituzionale di preparazione professionale su "L'approccio nutrizionale nel praticante attività sportiva" che si terrà a Pavia il 12 dicembre 2015 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

Dottor Paolo Amaddeo

Presidente CR Lombardia FMSI

## INIZIO DEI LAVORI

- Ore 08.30** Registrazione dei partecipanti
- Ore 08.45** Presentazione del Corso  
Paolo AMADDEO  
*Presidente CR Lombardia FMSI*  
Mario Ireneo STURLA  
*Presidente AMS Pavia FMSI*

## SESSIONE PRIMA

- Ore 09.00** Principi generali di nutrizione  
*Claudio BRIGANTI*
- Ore 10.00** L'idratazione nell'atleta  
*Flavia BRUTTINI*
- Ore 11.00** Discussione
- Ore 11.15** Coffee Break

## SESSIONE SECONDA

- Ore 11.30** La valutazione nutrizionale  
*Claudio BRIGANTI*
- Ore 12.30** Pratica: Antropo-plicometria per la valutazione della massa grassa e misurazione del metabolismo basale (con Fitmate)  
*Claudio BRIGANTI*
- Ore 13.30** Lunch

## SESSIONE TERZA

- Ore 14.00** L'integrazione nello sportivo  
*Flavia BRUTTINI*

## SESSIONE QUARTA

- Ore 15.00** La nutrizione in ambito sportivo  
*Claudio BRIGANTI*
- Ore 16.00** Discussione
- Ore 16.30** Verifica con questionario ECM
- Ore 17.15** Chiusura dei lavori