

La Scuola Regionale dello Sport delle Marche
in collaborazione con l'Associazione di Dietetica e Nutrizione Clinica Sezione Marche
organizza

Nutrizione e sport: tra miti e verità

Ancona, 17 ottobre 2015 ore 9.00

Sala Riunioni Comitato Regionale CONI Marche

Finalità – Un'alimentazione corretta ed equilibrata rappresenta il sistema più adatto per soddisfare i particolari bisogni energetici e nutrizionali sia degli sportivi a qualsiasi livello prestativo, sia di tutta la popolazione fisicamente attiva. Un adeguato apporto nutrizionale e livello di attività fisica sono ancora più importanti in particolari condizioni fisiologiche come la gravidanza. L'incontro intende quindi trattare le principali problematiche riguardanti l'alimentazione dello sportivo e il ruolo fondamentale che l'attività fisica e l'alimentazione hanno nella salute della donna in gravidanza e del suo bambino.

Sede - L'incontro si svolgerà presso la Sala Riunioni del Comitato Regionale CONI Marche, ad Ancona c/o Palarossini, Strada Provinciale Cameranense 60129 Varano

Destinatari - Il corso è rivolto a medici dello sport, di base, tecnici sportivi, laureati in scienze motorie, diplomati ISEF, studenti in scienze motorie, atleti e a tutti coloro che si occupano della gestione dell'atleta.

Relatori -

Dr.ssa Valentina Balestra - Dietista; Ospedale S. Benedetto del Tronto

Dr.ssa Oriana Capitani - Dietista Ospedale Osimo

Dr. Marco De Robertis - Biologo Nutrizionista Fermo

Dr. Danilo Gambarara - Referente di Area Medica della SRdS CONI Marche

Dr. Giorgio Montecchiani - Medico chirurgo Specialista in Scienza dell'alimentazione diabetologo, presso i centri antidiabetici di Jesi e Fabriano

Lucia Morico – Atleta olimpionica FIJLKAM

Dr. Massimiliano Petrelli - Medico Ospedali Riuniti di Ancona

Prof. Piero Sestili - Professore di Farmacologia, Dipartimento di Scienze Biomolecolari, Università degli Studi di Urbino Carlo Bo



Programma

Ore 9.00: Accreditamento dei partecipanti

Prima sessione: Moderatori: M. Petrelli

Ore 9.30 Attività fisica e gravidanza – *D. Gambarara*
Ore 10.00 Alimentazione e gravidanza - *O. Capitani- V. Balestra*
Ore 10.30 Dalla teoria alla pratica: lo sportivo si racconta - *L. Morico*
Ore 11.00 Coffee break

Seconda sessione: Moderatori: M. Petrelli

Ore 11.15 La creatina: dall'utilizzo sportivo alle nuove prospettive in campo
nutraceutico" – *P. Sestili*
Ore 11.45 Proteine e sport - *G. Montecchiani*
Ore 12.15 Alimentazione per allenamento e per competizione - *M. De Robertis*
e *M. Petrelli*
Ore 12.45 Dibattito
Ore 13.00 Termine dei lavori e consegna degli attestati



Le iscrizioni dovranno essere effettuate on line tramite il sito internet <http://www.marche.coni.it>
previa registrazione o inviate a mezzo mail srdsmarche@coni.it entro il 15 ottobre 2015