

# INFORMAZIONI GENERALI

## INFORMAZIONI LOGISTICHE

Il Corso organizzato dal **Comitato Regionale Lombardia FMSI** si terrà presso la Sala A del Comitato Regionale CONI Lombardia – Palazzo CONI – Via G.B. Piranesi, 46 – Milano 20137.

## CREDITI ECM 7 ▪ CREDITI FMSI 5

Il Corso è inserito nel “Programma di Formazione Continua” del Ministero della Salute. 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

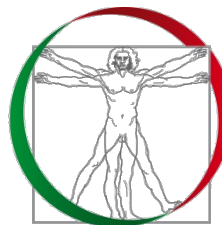
L'iscrizione, riservata ai soli Medici e Soci Aderenti tesserati FMSI, è gratuita. Essendo stata programmata, ai fini del riconoscimento dei crediti ECM, la partecipazione di un numero massimo di **70** iscritti, si prega effettuare una **pre-registrazione**, inviando la propria [scheda di iscrizione](#) entro il **07/12/2018** via e-mail a: [segreteria.milano@fmsi.it](mailto:segreteria.milano@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

Per informazioni sulla partecipazione al Corso e di carattere logistico: [segreteria.milano@fmsi.it](mailto:segreteria.milano@fmsi.it)



**FMSI**  
CR LOMBARDIA

Attività istituzionale di preparazione professionale

## L'APPROCCIO NUTRIZIONALE NEL PRATICANTE ATTIVITÀ SPORTIVA

Milano ▪ 15 dicembre 2018



## RAZIONALE

### *Cari Soci e Colleghi,*

l'attività istituzionale di preparazione professionale su "L'approccio nutrizionale nel praticante attività sportiva" che si terrà a Milano in data 15/12/2018 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 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 e il recupero, unitamente alla possibilità di utilizzo degli integratori alimentari. Il corso prevede anche una sessione pratica volta alla valutazione antropo-plicometrica dell'atleta per l'analisi della composizione corporea. Scopo dell'incontro è quello di migliorare le conoscenze e le competenze specialistiche sull'argomento.

**Paolo AMADDEO**

*Presidente CR Lombardia FMSI*

## PROGRAMMA

Ore 08.30 Registrazione dei partecipanti

Ore 08.45 Presentazione del Corso e saluti

Paolo AMADDEO  
Presidente CR Lombardia FMSI

Carlo GUARDASCIONE  
Coordinatore Regionale Formazione FMSI Lombardia

## PROGRAMMA

### SESSIONE I

Ore 09.00 Principi generali di Nutrizione  
*Dott. Claudio Briganti*

Ore 10.00 L'idratazione nell'atleta  
*Dott.ssa Flavia Bruttini*

Ore 11.00 Discussione

Ore 11.15 *Coffee Break*

### SESSIONE II

Ore 11.30 La Valutazione Nutrizionale  
*Dott. Claudio Briganti*

Ore 12.30 Pratica: Plicometria per la misura della massa grassa  
(con plicometro e Fitmate)  
*Dott. Claudio Briganti*

Ore 13.30 *Lunch time*

### SESSIONE III

Ore 14.00 L'integrazione nello sportivo  
*Dott.ssa Flavia Bruttini*

### SESSIONE IV

Ore 15.00 La nutrizione in ambito sportivo  
*Dott. Claudio Briganti*

Ore 16.00 Discussione

Ore 16.30 Questionario ECM

Ore 17.15 **Fine del corso**

