

**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 30 iscritti, si prega effettuare una **preregistrazione entro il 21/11/2015** inviando la [scheda di iscrizione](#) via e-mail a: [cr.liguria@fmsi.it](mailto:cr.liguria@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**

**Delegato Regionale Liguria FMSI**

Dottor Giampaolo PESCE

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

**Coordinatore Regionale Formazione Liguria**

Dott. Attilio TRAVERSO

[@ attilio.traverso@libero.it](mailto:attilio.traverso@libero.it)

**INFORMAZIONI LOGISTICHE**

L'attività istituzionale di preparazione professionale su "L'approccio nutrizionale nel praticante attività sportiva" organizzata dalla Delegazione regionale Liguria FMSI si terrà presso:

**Poggio Hotel,**

Via di Francia 24 - 16011 Arenzano (GE)

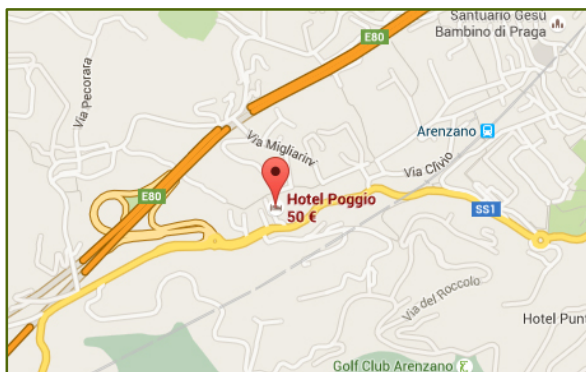
**COME ARRIVARE**

In AUTO → Autostrada A10 - Uscita Arenzano - A 300 metri dal casello autostradale e a 2 Km dal mare.

In TRENO → Stazione di Arenzano - tratto Ferroviario Genova - Savona.

In AEREO → Aeroporto di Genova - Cristoforo Colombo a 15 min.

In NAVE → Porto turistico di Genova e Savona a 20 min.

**SISTEMAZIONI ALBERGHIERE**

Per informazioni sulla logistica e sugli hotel convenzionati contattare:

**Delegazione Regionale Liguria**

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



Federazione Medico Sportiva Italiana

Delegazione Regionale Liguria

## L'APPROCCIO NUTRIZIONALE NEL PRATICANTE ATTIVITÀ SPORTIVA



# ARENZANO (GE)

## 28 NOVEMBRE 2015

## Cari Soci e Colleghi,

L'attività istituzionale di preparazione professionale su "L'approccio nutrizionale nel praticante attività sportiva" che si terrà ad Arenzano il 28 novembre 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 Giampaolo PESCE

Delegato Regionale Liguria FMSI

## INIZIO DEI LAVORI

Ore 08.30 Registrazione dei partecipanti

Ore 08.45 Presentazione del Corso  
Giampaolo PESCE  
Delegato Regionale Liguria FMSI

Attilio TRAVERSO  
Coordinatore Regionale della  
Formazione Liguria 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