

Seminario di aggiornamento

Strategie nutrizionali ed integrative per lo sportivo a confronto



Pesaro, 28 novembre 2004
Palazzo Gradari - Via Rossini

Si tratta di un tentativo per mettere ordine e confrontare l'utilità di determinati regimi dietetici per lo sportivo; alcuni più tradizionali ma codificati e validati; altri attualmente molto diffusi ma ancora non condivisi da tutte le componenti dell'ambiente; altri ancora, applicati o applicabili in alcune situazioni particolari. In relazione al regime dietetico, si cercherà inoltre di fornire indicazioni e controindicazioni dell'utilizzo di integratori, cercando di mettere ordine in un mercato ormai inflazionato.

In conclusione, ci si pone l'obiettivo di dare indicazioni pratiche e tracciare delle linee-guida per lo sportivo, a seconda delle diverse situazioni ed esigenze, in relazione agli aspetti nutrizionali.

Programma

h 8.30 – Apertura Segreteria – registrazione partecipanti
h 9.00 – Saluto delle autorità –
Presentazione del Seminario di aggiornamento (dott. P.Benelli – responsabile Area bio-medica della Scuola Regionale dello Sport delle Marche)

1° sessione - Quale dieta per lo sportivo? (Moderatore:dott.D.Gambarara – Università di Urbino)

h 9.15 – La dieta dello sportivo tra passato e presente (dott. M.Giampietro - CONI Roma)
h 10.00 – La dieta a zone e sue applicazioni nello sport (dott. A.Romano – medico nutrizionista)

h 10.45 - Coffe-break

2° sessione - Quale integratore per lo sportivo? (Moderatore: dott. S.Salvi – presidente regionale FMSI)

h 11.00 - Utilizzo razionale degli integratori nello sportivo (prof. P.Pompei – Università di Camerino)
h 11.30 - Effetti antiossidanti della creatina (prof. P.Sestili – Università di Urbino)
h 12.00 – Discussione
h. 13.00 – Chiusura del Seminario e consegna degli attestati

Ai partecipanti verrà consegnato un Attestato di partecipazione
E' prevista l'assegnazione di un credito formativo per gli studenti della Facoltà di Scienze Motorie dell'Università di Urbino