



Il ruolo della nutrizione nello sport

Inizio 10 Apr 2019

Scadenza 08 Apr 2019

Stili di vita e abitudini alimentari corretti sono elementi fondamentali e imprescindibili per il successo del programma di allenamento e per il risultato competitivo, per tutti gli sportivi e gli atleti a prescindere dall'età, dalla specifica disciplina sportiva praticata e dal loro livello tecnico-prestativo. L'alimentazione, anche per gli atleti di alto livello, deve avere come obiettivo primario quello di promuovere abitudini alimentari sane per mantenere e migliorare lo stato di salute generale, anche in prospettiva futura dopo la fine della carriera sportiva, premessa indispensabile per ottenere il massimo beneficio dal programma di allenamento e il conseguente sviluppo delle capacità prestative.

Diete alla moda e follie alimentari, sempre più diffuse attraverso i vari mezzi di comunicazione, mancano del necessario supporto scientifico e della validazione statistica-epidemiologica che giustifichi e consenta una loro applicazione e diffusione nella popolazione generale e tanto meno, quindi, in quella sportiva.

Allo stesso modo, solo dopo un'attenta e scientificamente corretta valutazione sarebbe opportuno proporre il ricorso all'uso degli integratori che, il più delle volte, risultano, anch'essi, non suffragati da sufficienti prove scientifiche che dimostrino realmente una loro efficacia maggiore rispetto agli alimenti e alle bevande di uso comune, nel migliorare le capacità atletiche e il risultato sportivo. In realtà, le principali organizzazioni scientifiche mondiali che si occupano degli aspetti nutrizionali anche nella popolazione sportiva (*European Food Safety Authority, American College of Sports Medicine, International Olympic Committee, Academy of Nutrition and Dietetics, Dietitians of Canada, Sports Dietitians Australia, Australian Sports Commission*) sono concordi nel sostenere e ribadire, nei loro documenti di consenso, quanto espressamente indicato nel documento pubblicato nel 2009 dell'ACSM (*Nutrition and Athletic Performance*) "*Dietary supplements or ergogenic aids will never substitute for genetic makeup, years of training, and optimum nutrition*".

In quest'ottica, il seminario si propone di affrontare, con il contributo di relatori di elevato livello scientifico, alcune delle problematiche di maggiore interesse e attualità in merito alle corrette indicazioni nutrizionali per la popolazione sportiva e di alimentare il dibattito e lo scambio di opinioni tra gli esperti di nutrizione e le varie figure professionali (tecnici, preparatori, medici,

DESTINATARI

Il Seminario è aperto a tutti ed è particolarmente rivolto a tecnici di interesse federale, direttori sportivi, allenatori e preparatori fisici impegnati in attività agonistica di alto livello, preparatori fisici, docenti delle Scuole regionali di sport, medici specialisti in Medicina dello sport, medici specialisti in Scienza dell'alimentazione, medici dietologi, biologi nutrizionisti, dietisti, studenti in Scienze motorie e specializzandi in Medicina dello sport.

QUANDO

10 aprile 2019

DOVE

Centro di Preparazione Olimpica "Giulio Onesti", Largo G. Onesti 1, ROMA

QUOTA

€ 150 + € 2 (bollo amministrativo)

SCONTI E CONVENZIONI

€ 135 + € 2 (bollo amministrativo): Società sportive iscritte al Registro CONI, Community SdS.
€ 75 + € 2 (bollo amministrativo): tecnici presentati da FSN/DSA/EPS, Sport in uniforme, laureati e studenti in Scienze motorie o diplomati Isef, medici specialisti e specializzandi in Medicina dello sport, soci della Società Italiana di Nutrizione Umana (SINU), della Società Italiana di Scienza dell'Alimentazione (SISA), dell'Associazione di Dietetica e Nutrizione Clinica (ADI), Studenti di Scienze della Nutrizione Umana. Potranno essere previste gratuità per FSN, DSA, EPS.

CREDITI FORMATIVI

Al termine del Seminario verrà rilasciato un attestato di partecipazione. Le organizzazioni di categoria e gli Ordini professionali potranno riconoscere, in base alla tematica trattata, il rilascio di crediti formativi. Attività formativa inserita nella piattaforma SOFIA del MIUR valida per l'aggiornamento degli insegnanti ai sensi della direttiva MIUR 170/2016 con il **numero identificativo 28249**. L'iscrizione sulla piattaforma SOFIA non prescinde da quella richiesta dalla Scuola dello Sport che dovrà comunque avvenire attraverso le modalità indicate sotto.

MODALITÀ DI ISCRIZIONE

Le domande di iscrizione dovranno essere compilate preferibilmente entro **lunedì 8 aprile**. Dopo aver effettuato la registrazione sul sito della Scuola dello Sport, compilare il modulo online presente all'interno della scheda del Seminario. Compilato il modulo si riceve una e-mail di conferma con i dati per effettuare il bonifico. L'iscrizione si riterrà completata con l'invio a sds_catalogo@coni.it della copia del bonifico e, per usufruire delle agevolazioni previste, della segnalazione da parte delle organizzazioni sportive di appartenenza (FSN, DSA, EPS, Sport in uniforme, Scuole regionali dello sport) o copia del certificato di iscrizione o di Laurea in Scienze motorie, oppure l'iscrizione all'Ordine di appartenenza.

Il Seminario si terrà al raggiungimento di un numero congruo di partecipanti.

INFORMAZIONI

Tel: 06/3272.9187 – 9324

E-mail: sds_catalogo@coni.it

CODICE SEMINARIO

B1-11-19