

## CORSO BASE NUTRIZIONE E SCHEMI DIETETICI



**MILANO 10-11 luglio 2021**

### DOCENTE

#### Roberto Cannataro

Ingegnere biochimico, Tecnologo alimentare,  
Nutrizionista Sportivo, Formatore e Collaboratore  
Federazione Pugilistica Italiana, Milano

Lo scopo principale del corso è fornire ai partecipanti le basi della nutrizione umana in modo assolutamente scientifico e aggiornato secondo le ultime ricerche, sfatando miti e leggende diffuse a causa di informazioni troppo spesso imprecise.

Saranno analizzati gli alimenti chiarendo alcuni concetti fondamentali come quello di nutriente, di biodisponibilità, di essenzialità. Dividendoli in macro e micro nutrienti, saranno analizzati tutti i gruppi, con una breve visione della struttura chimica, ma soffermandosi soprattutto sulla loro funzione biochimica e fisiologica, sull'indice e il carico glicemico e sul valore biologico.

Altro capitolo molto importante sarà quello dell'acqua, delle sue funzioni e tipologie.

Saranno trattati argomenti di estrema utilità pratica e di attualità come gli omega3, la differenza tra proteine di origine animale e vegetale, la vitamina D3, la differenza tra carboidrati semplici e complessi, l'assunzione di fibre, l'equilibrio acido-base.

Saranno forniti degli strumenti pratici per interpretare la dietetica di base: suddivisione delle calorie e dei nutrienti, fabbisogno calorico, dispendio calorico. Saranno analizzati i principali schemi dietetici: dieta a zona, dieta chetogenica, dieta vegana e vegetariana. Si dedicherà anche spazio all'integrazione alimentare, considerando le principali categorie.

Codice FNSD

### PROGRAMMA

due giorni - 16 ore - orario 9.00 - 18.00

#### Prima giornata

- Nutrienti ed alimenti
- Biodisponibilità
- Fabbisogno e RDA
- Nutrienti essenziali
- Cenni di fisiologia dell'apparato digerente
- Cenni di endocrinologia dell'apparato digerente
- Le proteine:
  - Struttura, funzione, reperibilità nei cibi
  - Il valore biologico
  - Funzione di singoli aminoacidi
- I carboidrati
  - Struttura, funzione, reperibilità nei cibi
  - L'indice glicemico
  - Il carico glicemico
  - L'indice insulinico
- Le fibre
- I lipidi
  - Struttura, funzione, reperibilità nei cibi
  - Acidi grassi essenziali
  - Il colesterolo
  - Gli omega 3

#### Seconda giornata

- Le vitamine idrosolubili
  - Vitamina C: molto più della prevenzione del raffreddore
  - Gruppo B: le funzioni specifiche delle varie vitamine
- Le vitamine liposolubili
  - Vitamina A: regolazione di tutte le funzioni
  - Vitamina D: oltre la salute ossea
  - Vitamina E e K
- I minerali
- Micro e macro elementi: funzione e reperibilità dei fondamentali
- L'acqua
- Come e perché strutturare un programma nutrizionale
- Distribuzione calorica
- Fabbisogno calorico
- Principali schemi dietetici
  - dieta a zona
  - dieta chetogenica
  - dieta vegana
  - dieta vegetariana
- Cenni di integrazione alimentare

Valutazione ECM



QUOTA  
€ 340

Offerte  
e sconti



### DESTINATARI

Tutti i professionisti sanitari e Laureati in Scienze motorie,  
Studenti dell'ultimo anno del CdL