



## Scuola di Nutrizione ed Integrazione nello Sport

# Sa.N.I.S.<sup>®</sup>

Akesios Group Società di consolidata esperienza nell'organizzazione di Congressi, Workshop, Scuole e Corsi in campo medico-scientifico con particolare focalizzazione nel campo della Nutrizione ed Integrazione, organizza, in collaborazione con **SINSeB** (Società Italiana di Nutrizione Sport e Benessere) **Sa.N.I.S. (Scuola di Nutrizione ed Integrazione nello Sport)** la prima Scuola di Formazione specializzata, avente come obiettivo principale un piano di offerta formativa nel mondo della Nutrizione e della Supplementazione Alimentare (Integrazione) in ambito sportivo.

Dopo molti anni di confusione ed equivoci, oggi Sa.N.I.S. rappresenta l'unico percorso formativo di nutrizione sportiva, in grado di conciliare la tradizione nutrizionale e l'High Tech dell'integrazione sportiva. L'idea che l'attività fisica in generale e la performance sportiva fossero un tutt'uno ha condizionato negativamente il sapere in questo campo per decenni, finalmente Sa.N.I.S. cerca di far luce su questa incongruità scientifica e cioè che tutta la fisiologia e biochimica nutrizionale collegata con l'attività fisica si riconduca ad un adeguamento "quantitativo" a supporto di una diverso ed indefinito aumento di consumo calorico.

**Sa.N.I.S.** propone un'interpretazione moderna della nutrizione in campo sportivo, attraverso:

- Assenza di dogmi
- Approfondimento dei meccanismi alla base della prestazione fisica
- Modulazione dei nutrienti
- Valutazione delle necessità dei fattori complementari (vitamine e minerali)
- Uso ragionato e mirato dell'integrazione e supplementazione alimentare
- Approfondimenti nei processi immunologici, endocrinologici ed antropometrici legati all'attività fisica.

**Sa.N.I.S.** presenta una particolarità, le sedi nelle quali il progetto è nato sono tre prestigiose università nazionali: Pavia, Parma e Bologna, gran parte dei docenti, in tutte le Sedi sul territorio nazionale, sono universitari supportati da docenti facenti parti di **SINSeB**, per una perfetta miscelazione fra accademia e competenze da "campo".

**Sa.N.I.S.** propone inoltre un'innovazione assoluta, infatti il programma di formazione si articola in due anni (accademici), il primo anno con un programma nel quale le informazioni nutrizionali di base vengono affrontate ed approfondite in modo innovativo, il secondo orientato ad una formazione "professionalizzante" dove nutrizione e attività fisica sono esplorate a 360°, elaborando strategie nutrizionali per ogni tipo di attività sportiva. E' inoltre previsto un passo successivo al biennio, strutturato in singoli moduli con l'obiettivo di approfondire il tema della nutrizione e supplementazione in una determinata disciplina agonistico/sportiva.

# PROGRAMMA DIDATTICO

PRIMO ANNO (ORARI: 09.30 / 13.00 – 14.00 / 17.30)

## OTTOBRE 2012

- Rapporto fra Alimentazione e Nutrizione
  - Alimentazione e Nutrizione
  - Fonti alimentari, abitudini alimentari e globalizzazione

- I nutrienti energetici, plastici e complementari:

### GENERALITA'

- Carboidrati
- Lipidi
- Proteine
- Vitamine: idrosolubili e liposolubili
- Minerali: macrominerali e oligoelementi

## NOVEMBRE 2012

- Uso dei substrati energetici nei meccanismi di produzione energetica
  - Uso dei substrati energetici a riposo
  - Uso dei substrati energetici nel meccanismo anaerobico lattacido e lattacido
  - Uso dei substrati energetici nel meccanismo aerobico
  - Uso dei substrati energetici nei meccanismi misti (anaerobico/aerobico)

- Elementi di valutazione della composizione corporea

- Indice di massa corporea
- Plicometria
- Sonde ultrasoniche
- Bioimpedenziometria (BIA)
- DEXA
- Parametri di riferimento per un basso rischio di sindromi metaboliche

## DICEMBRE 2012

- Composizione corporea e prestazione fisica
  - Parametri di riferimento per gli sport aerobici
  - Parametri di riferimento per gli sport con limiti di peso
  - Parametri di riferimento per gli sport di squadra
  - Parametri di riferimento per la donna atleta (Triade dell'atleta)
  - Disturbi alimentari e sport

- Dietetica di base

- Composizione qualitativa/quantitativa ed organizzazione della dieta mediterranea e sue varianti
- Composizione qualitativa/quantitativa ed organizzazione della dieta "a zona" e sue varianti
- Composizione qualitativa/quantitativa ed organizzazione delle diete chetogeniche e loro varianti
- Diete vegetariane e sport

## GENNAIO 2013

- Manipolazione dietetica dei nutrienti

- Modulazione dei nutrienti e diete dimagranti
- Modulazione sinisi proteica: tipi diversi proteine, AA essenziali, AA ramificati
- Diete dissociate e prestazioni aerobiche
- Diete a basso indice glicemico e prestazioni

- Elementi di integrazione alimentare(1):

- Proteine purificate
- Aminoacidi essenziali (leucina)
- Creatina

- BCAA
- Anticatabolici
- Ergogenici

## FEBBRAIO 2013

- Mantenimento dell'equilibrio idrico-salino nello sport e nel fitness

- Sudorazione e regolazione volumetrica dei liquidi corporei
- Sudorazione e perdita di acqua e sali minerali
- Strategie di prevenzione, gestione e reintegro di liquidi e minerali nei vari tipi di sport

- Elementi di integrazione alimentare(2):

- Sport foods: barrette alimentari, sport drinks, recovery meal
- Functional foods: alimenti ricchi o arricchiti artificialmente di elementi nutritivi
- Maltodestrine, Vitamine, Minerali

## MARZO 2013

- Modulazione ormonale da parte dei nutrienti

- Asse ipotalamo ipofisi soma e nutrienti
- Asse ipotalamo ipofisi tiroide e nutrienti
- Asse ipotalamo ipofisi gonadi e nutrienti
- Asse ipotalamo ipofisi surrene (stress)
- Overtraining ed interventi nutrizionali

- Integrazione alimentare per il supporto del sistema immunitario

- Intensità attività fisica e sistema immunitario
- Vitamine, zuccheri e sostanze "adattogene" per la riduzione dell'immunodepressione temporanea

## APRILE 2013

- Elementi di integrazione alimentare (3)

- Nutraceutici e Nutraceutici
- Bioflavonoidi e fitocomplessi
- Omega 3, MCT e carnitina
- Stress ossidativo ed attività fisica
- Meccanismi di produzione dei radicali liberi
- Attività fisica aerobica e ossidazioni cellulari
- Attività fisica anaerobica e di forza e ossidazioni cellulari
- Antiossidanti nei diversi tipi di sport

- Stress ossidativo ed attività fisica

- Meccanismi di produzione dei radicali liberi
- Attività fisica aerobica e ossidazioni cellulari
- Attività fisica anaerobica e di forza e ossidazioni cellulari
- Antiossidanti nei diversi tipi di sport

## MAGGIO 2013

- Preparati a base di estratti vegetali

- Estratti ad azione "adattogena"
- Estratti ad azione termogenica
- Estratti inibenti gli assorbimenti di nutrienti
- Estratti ad azione ormonale

- Programma alimentare ed integrazione per i ragazzi in età puberale



# PROGRAMMA DIDATTICO

SECONDO ANNO (ORARI: 09.30 / 13.00 – 14.00 / 17.30)

## OTTOBRE 2012

### • Nutrizione, supplementazione e programma fisico per il dimagrimento salutistico.

- L'organo adiposo
- Regolazione fisiologica dell'accumulo di grasso
- Ormoni e gestione della distribuzione del grasso

#### • Programma di Esercizio fisico lipolitico

- Principi di attivazione metabolica
- Modulazione di esercizi a differenti componenti energetiche

#### • Programma dietetico/atletico settimanale

- Gestione calorica con modulazione nutrizioni
- Prescrizione e distribuzione dell'esercizio fisico

#### • Supplementazione anti-grasso

- Termogenici
- Modulanti degli assorbimenti calorici

## NOVEMBRE 2012

### • Nutrizione, supplementazione del fitness a supporto estetico

- Fisiologia del "trofismo" muscolare
- Programma settimanale di stimolazione trofica localizzata
- Sinergia fra nutrizione e supplementazione per l'allenamento

#### • Restrizione calorica controllata per la definizione corporea

- Diete chetogeniche
- Dieta e fitointegrazione depurativa

#### • Nutracosmeceutica

- Sinergia fra esercizi fisici e cosmeceutici
- Nutraceutica della bellezza

#### • Nutrizione e supplementazione del benessere

- Valutazione psicologica dello stato di benessere
- Valutazione nutrizionale dello stato di benessere

## DICEMBRE 2012

### • Nutrizione e supplementazione per gli sport acquatici.

#### • Fisiologia dell'allenamento di nuoto

- Nuoto competitivo olimpico
- Nuoto di endurance e apnea

#### • Nutrizione per il nuoto

- Principi di nutrizione in relazione agli allenamenti in piscina
- Nutrizione e supplementazione per il recupero post allenamento/gara

#### • Programma dietetico/atletico

- Nutrizione e supplementazione per la preparazione di apnea
- Nutrizione per i giovani nella gara acquatiche

#### • Avviamento al nuoto: nutrizione

- Bambini, piscina e nutrizione
- Regolazione della nutrizione settimanale in ragione degli allenamenti

## GENNAIO 2013

### • Nutrizione e supplementazione per la preparazione di endurance: maratona, ultraendurance.

- Fisiologia e dispendio energetico nell'endurance
- Necessità caloriche e modulazione dei nutrienti
- Supplementi vitaminici e minerali

#### • Programma nutrizionale per la maratona

- Nutrizione e supplementazione settimana pre-gara
- Nutrizione e supplementazione settimana post-gara

#### • Programma nutrizionale per ultra-endurance e triathlon

- Nutrizione e supplementazione pre-gara
- Variazioni ormonali e gestione nutrizionale post-gara

#### • Programma nutrizionale per le competizioni estreme

- Nutrizione e supplementazione per le prestazioni a basse temperature
- Nutrizione e supplementazione per le prestazioni ad alte temperature

## FEBBRAIO 2013

### • Programma alimentare, integrazione e supplementazione per gli sport di combattimento e con categorie di peso.

- Fisiologia e dispendio energetico negli sport da combattimento
- Fisiologia dell'allenamento degli sport da combattimento
- Razionale organizzazione dietetica per i soggetti che devono mantenere il peso

#### • Programma nutrizionale e di supplementazione per le gare di combattimento

- Nutrizione e supplementazione settimana pre-gara
- Nutrizione durante le gare sportive

#### • Programma nutrizionale e di supplementazione per le gare di combattimento

- Nutrizione e supplementazione post-gara
- Nutrizione ed allenamento anabolico

#### • Programma nutrizionale per le competizioni da combattimento estreme

- Nutrizione e supplementazione per le prestazioni di kick boxing e arti marziali
- Nutrizione e supplementazione per la salute articolare

## MARZO 2013

### • Programma alimentare, integrazione e supplementazione per gli sport di squadra.

- Fisiologia e peculiarità energetiche degli sport di squadra
- Necessità caloriche e metabolismi energetici interessati
- Necessità nutrizionali e di supplementi per il trofismo muscolari

#### • Programma nutrizionale per la gara

- Nutrizione e supplementazione settimana pre-gara/ allenamento
- Nutrizione e supplementazione per il recupero post-gara

#### • Programma nutrizionale per l'attività sportiva ravvicinata

- Nutrizione e supplementazione per il recupero giornaliero /settimanale
- Valutazione chimico-clinica dello stato di forma e gestione nutrizionale

#### • Programma nutrizionale per le competizioni estreme

- Nutrizione e supplementazione per i post infortuni
- Nutrizione e supplementazione per l'incremento della prestazione

## APRILE 2013

### • Programma alimentare, integrazione e supplementazione per la terza età attiva: sarcopenia e menopausa.

- Menopausa ed andropausa aspetti ormonali e metabolici
- Modulazione del metabolismo di base durante la menopausa
- Sarcopenia aspetti biochimici e fisiologici

#### • Programma nutrizionale e di supplementazione per la menopausa

- Esercizio metabolico e gestione nutrizionale della mancanza di estrogeni
- Osteoporosi e sindromi cardiovascolari: prevenzione con esercizio fisico, nutrizione e supplementazione

#### • Programma nutrizionale e di supplementazione per la sarcopenia

- Interventi nutraceutici per una cute in menopausa
- Interventi anti stress e supplementi per l'anti aging femminile

#### • Trattamenti per la sarcopenia

- Stimolo della sintesi proteica muscolare: esercizi di forza e supplementazione
- Anticatabolici e sintesi proteica

## MAGGIO 2013

### • Programma alimentare e supplementazione per i ragazzi in età puberale.

- Necessità fisiologiche del ragazzo in crescita
- Necessità caloriche, variazioni ormonali e modulazione dei nutrienti
- Valutazione critica di supplementi vitaminici e minerali

#### • Programma nutrizionale e di esercizio fisico per i ragazzi

- Nutrizione e supplementazione per i ragazzi in relazione all'impegno scolastico
- Nutrizione e supplementazione per le giornate scolastiche e di allenamento

#### • Programma nutrizionale per le bambine attive

- Nutrizione e supplementazione per le bambine in relazione all'impegno scolastico
- Variazioni ormonali e gestione nutrizionale nel menarca

#### • Programma psicologico e nutrizionale nei disturbi alimentari puberali

- Caratteristiche psicologiche e comportamentali dei disturbi alimentari precoci
- Esercizio fisico e disturbi alimentari negli adolescenti

# CALENDARIO 2012 - 2013

## PRIMO ANNO

## SECONDO ANNO

	PAVIA	PARMA	S. BENEDETTO DEL TRONTO	ROMA	BARI	PADOVA	FIRENZE
1° LEZIONE	13 OTT	13 OTT	13 OTT	20 OTT	20 OTT	20 OTT	20 OTT
2° LEZIONE	10 NOV	10 NOV	10 NOV	17 NOV	17 NOV	24 NOV	24 NOV
3° LEZIONE	01 DIC	01 DIC	01 DIC	15 DIC	15 DIC	15 DIC	15 DIC
4° LEZIONE	12 GEN	12 GEN	12 GEN	19 GEN	19 GEN	26 GEN	26 GEN
5° LEZIONE	9 FEB	9 FEB	9 FEB	16 FEB	16 FEB	23 FEB	23 FEB
6° LEZIONE	9 MAR	9 MAR	9 MAR	16 MAR	16 MAR	23 MAR	23 MAR
7° LEZIONE	6 APR	6 APR	6 APR	13 APR	13 APR	20 APR	20 APR
8° LEZIONE	11 MAG	11 MAG	11 MAG	18 MAG	18 MAG	25 MAG	25 MAG

PAVIA	PARMA	RIMINI
20 OTT	20 OTT	20 OTT
17 NOV	17 NOV	24 NOV
15 DIC	15 DIC	15 DIC
19 GEN	19 GEN	26 GEN
16 FEB	16 FEB	23 FEB
16 MAR	16 MAR	23 MAR
13 APR	13 APR	20 APR
18 MAG	18 MAG	25 MAG

L'iscrizione ha validità compilando la relativa scheda, qui sul retro, in tutte le sue parti e versando la caparra confirmatoria di € 100,00. La restante parte della quota di iscrizione, sarà divisa in due tranches: la prima, con saldo entro il 30 ottobre e la seconda con saldo entro il 31 gennaio.

# INFORMAZIONI GENERALI

## SEDI 1° ANNO

PAVIA  
PARMA  
S. B.TTO DEL TRONTO  
PADOVA  
FIRENZE  
ROMA  
BARI

## SEDI 2° ANNO

PAVIA  
PARMA  
RIMINI

## ACCREDITAMENTO ECM:



Akesios Group Provider N° 403, iscritto all'Albo Nazionale, ha conferito 50 crediti ECM per annualità alla figura del:

- Medico Chirurgo
- Biologo
- Dietista
- Farmacista

## COMITATO SCIENTIFICO

**Prof. Fulvio Marzatico** - Coordinatore Scientifico Nazionale Sa.N.I.S. - Responsabile Laboratorio di Farmacobiocchimica Nutrizione e Nutriceutica del Benessere Università di Pavia - Vice Presidente SINSeB - Membro Advisory Board ISSN (International Society of Sports Nutrition).

**Prof. Fabrizio Angelini** - Specialista in Endocrinologia - Presidente SINSeB - Consulente Juventus F.C. Torino e Siena A.C. - Membro Advisory Board ISSN (International Society of Sports Nutrition).

**Prof. Sergio Bernasconi** - Professore Ordinario in pediatria generale e specialistica dell'Università di Parma - Direttore della Clinica Pediatrica dell'ospedale maggiore di Parma.

## SEGRETERIA ORGANIZZATIVA



Via A. Viola, 9 43126 Parma

Tel: +39-0521-64.77.05 - Fax: +39-0521-16.22.06.1

[www.akesios.it](http://www.akesios.it) - [info@akesios.it](mailto:info@akesios.it)

## IN COLLABORAZIONE CON:





# SCHEDA DI ISCRIZIONE

SI PREGA DI INVIARE LA SCHEDA COMPILATA IN OGNI SUA PARTE VIA FAX AL SEGUENTE NUMERO 0521 1622061

Cognome \_\_\_\_\_ Nome \_\_\_\_\_

Nato a \_\_\_\_\_ Il \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_

Categoria Professionale \_\_\_\_\_

Disciplina \_\_\_\_\_

☐ Libero professionista

☐ Dipendente

☐ Convenzionato

Indirizzo \_\_\_\_\_

Cap \_\_\_\_\_ Città \_\_\_\_\_ Prov \_\_\_\_\_

Email \_\_\_\_\_

Telefono \_\_\_\_\_ Cod. fiscale \_\_\_\_\_

Partita I.V.A. \_\_\_\_\_

## QUOTA DI ISCRIZIONE ANNUALE IVA 21% INCLUSA (BARRARE LA CASELLA PRESCELTA)

☐ ECM: 1050,00€

☐ NO ECM: 850,00€

☐ PRIMO ANNO

☐ SECONDO ANNO

SEDE DI: \_\_\_\_\_

## MODALITÀ DI PAGAMENTO

• **Bonifico bancario** intestato ad Akeslos Group S.r.l. sul c/c di "Unicredit Banca", IBAN IT-69-P-02008-12150-000040843131  
Causale: Nome e Cognome - Iscrizione SANIS - Anno Accademico - Sede

• **Pagamento online (Carta di Credito)** sul sito [www.sanis.it](http://www.sanis.it)

## Legge sulla Privacy - Ai sensi del D.Lgs 196/2003

Vi informiamo che, ai sensi del D.Lgs 196/2003 i dati personali sopra forniti attraverso la compilazione della presente scheda di iscrizione, potranno formare oggetto di trattamento in relazione allo svolgimento di questo evento. I dati, il cui conferimento è facoltativo, verranno trattati nel rispetto della normativa sopra richiamata con il supporto di mezzi cartacei e/o informatici, comunque mediante strumenti idonei a garantire la loro sicurezza e riservatezza. L'ambito di trattamento sarà limitato al territorio italiano e i dati potranno essere comunicati per le finalità di cui sopra a: 1. soggetti che in collaborazione con il titolare abbiano partecipato all'organizzazione di questa iniziativa; 2. soggetti che partecipano a questa iniziativa come relatori; 3. enti collegati. I dati verranno trattati per tutta la durata e anche successivamente per l'organizzazione e lo svolgimento di analoghe iniziative. Voi potrete in ogni momento esercitare i diritti di cui all'articolo 7 e ss. del D.Lgs 196/2003 e quindi conoscere, ottenere la cancellazione, la rettifica, l'aggiornamento e l'integrazione dei vostri dati, nonché opporvi al loro utilizzo per le finalità indicate. Titolare del sopradefinito trattamento è Akeslos Group Srl, con sede in Via A. Viola, 9 - 43126 PARMA.

Responsabile del trattamento è l'Amministratore Delegato di Akeslos Group Srl. I dati saranno trattati dagli incaricati appartenenti alle seguenti aree: Organizzazione Congressi, Amministrazione, Segreteria, Direzione.

## CONSENSO AL TRATTAMENTO DEI DATI

Il sottoscritto \_\_\_\_\_ dichiara di aver ricevuto l'informativa di cui all'art. 13 del D. Lgs 196/2003 e di esprimere il suo consenso previsto dagli art. 23 e ss. della citata legge, al trattamento dei suoi dati per le finalità precisate nell'informativa.

Data \_\_\_\_\_ Firma \_\_\_\_\_

## CONSENSO ALLA COMUNICAZIONE DEI DATI

Il sottoscritto \_\_\_\_\_ dichiara di aver ricevuto l'informativa di cui all'art. 13 del D. Lgs 196/2003 e di esprimere il suo consenso previsto dagli art. 23 e ss. della citata legge, alla comunicazione dei suoi dati per le finalità precisate nell'informativa.

Data \_\_\_\_\_ Firma \_\_\_\_\_