

SANIS[®]

SCUOLA DI NUTRIZIONE ED
INTEGRAZIONE NELLO SPORT

100 crediti ECM



MELITO

BARI
BOLOGNA
FIRENZE
NAPOLI
PADOVA
PALERMO
PAVIA
ROMA
SAN BENEDETTO
DEL TRONTO
TORINO
TRENTO *NEW*

**CERTIFICAZIONE INTERNAZIONALE
NUTRITIONAL SPORT EXPERT**

Subito 2 ore di FAD GRATUITA con 2 CREDITI ECM su
www.sanis.it



- Assenza di dogmi
- 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
- Processi immunologici, endocrinologici ed antropometrici legati all'attività fisica

*Akesios Group - società di consolidata esperienza nell'organizzazione di **congressi, workshop, scuole e corsi in ambito medico-scientifico**, con particolare focalizzazione nel campo della nutrizione ed integrazione - in collaborazione con SINSeB (Società Italiana di Nutrizione, Sport e Benessere) organizza SANIS, giunta alla sua V edizione consecutiva, la prima **scuola di alta formazione specializzata nella nutrizione e supplementazione alimentare in ambito sportivo**.*

*In un contesto spesso poco strutturato, SANIS rappresenta l'**unico percorso formativo di nutrizione sportiva** in grado di conciliare tradizione nutrizionale e l'high tech dell'integrazione sportiva.*

*SANIS presenta una particolarità: le sedi nelle quali il progetto è nato sono **prestigiose Università italiane** (Pavia, Parma, Padova e Bologna) e gli oltre 150 docenti sono, per la maggiorparte, Professori Universitari supportati da esperti del settore sempre presenti per una perfetta miscelazione tra Accademia e competenze sul campo.*

*SANIS propone, inoltre, un nuovo approccio formativo grazie ad un programma che si articola in **2 Anni Accademici**. Nel primo anno le informazioni nutrizionali di base sono affrontate e approfondite attraverso una visione innovativa. Nel secondo anno, con un approccio fortemente pratico, nutrizione e attività fisica vengono esplorate a 360° in ogni tipo di attività sportiva.*



ACCREDITAMENTO ECM



Akesios Group Provider Standard n. 403, iscritto all'Albo Nazionale, ha conferito **50 crediti ECM per annualità** per un totale di 100 crediti nel biennio per **tutte le professioni sanitarie**.

Le iscrizioni sono aperte anche a laureati in Scienze Motorie e in generale agli operatori del mondo della nutrizione, sport e benessere.



CERTIFICAZIONI SINSEB-ISSN



Grazie all'accordo internazionale Akesios - SINSEB - ISSN a conclusione del percorso formativo biennale oltre all'attestato di partecipazione sarà possibile partecipare ai test per l'ottenimento del **Diploma SANIS di 'Nutritional Sport Expert'** e del CISSN (Certificate of International Society of Sports Nutrition) o SNS (Sport Nutrition Specialist).

Si precisa che le certificazioni e il diploma rilasciato dalla Scuola hanno una valenza esclusivamente "culturale" e potranno essere utili al professionista solo se già in possesso di abilitazione all'esercizio in ambito nutrizionale.



INFORMAZIONI GENERALI



Per informazioni di carattere organizzativo: info@akesios.it

Segreteria organizzativa



AKESIOS
FORMAZIONE & CONGRESSI GROUP

AKESIOS GROUP Srl
Via A. Viola, 9 43126 Parma
Tel: +39-0521-64.77.05 - Fax: +39-0521-16.22.06.1
www.akesios.it - info@akesios.it

In collaborazione con



SINSEB
SOCIETÀ ITALIANA
Nutrizione Sport



PROGRAMMA DIDATTICO 1° ANNO

1° LEZIONE	CARATTERISTICHE E OBIETTIVI FORMATIVI DELLA SCUOLA	4° LEZIONE
	<p>Bioenergetica muscolare nell'attività fisica e nello sport</p> <ul style="list-style-type: none">· Bioenergetica dei meccanismi anaerobici· Bioenergetica dei meccanismo aerobici· Bioenergetica dei meccanismi misti (anaerobico/aerobico) <p>Basi generali di teoria dell'allenamento</p> <ul style="list-style-type: none">· Meccanismi di adattamento allo stimolo allenante· Allenamento e recupero· Concetti base di periodizzazione· Overtraining e overraching· Il modello prestativo e la prestazione	<p>Integratori e supplementi sportivi</p> <ul style="list-style-type: none">· Proteine purificate, AA essenziali. AA Ramificati, Creatina, Leucina e Idrossi-metil-butirrato (HMB), Carnosina e beta - alanina· Carnitina e glutammina <p>Nutrizione, supplementazione ed attività fisica per il dimagrimento salutistico</p> <ul style="list-style-type: none">· L'organo adiposo e regolazione fisiologica dell'accumulo di grasso· Principi di attivazione metabolica per il dimagrimento· Termogenici e Dimagranti· Disturbi alimentari e sport· Attività fisica e sistema immunitario· Integrazione e supporto del sistema immunitario
2° LEZIONE	<p>Elementi di valutazione della composizione corporea</p> <ul style="list-style-type: none">· Metodiche di valutazione (plicometria, ultrasuoni, BIA/VA, DEXA)· Precisione ed accuratezza dei diversi sistemi di analisi della composizione corporea· Composizione corporea caratteristica nei vari tipi di sport· Pratica sull'analisi della composizione corporea e discussione dei dati	5° LEZIONE
3° LEZIONE	<p>Dietetica Sportiva</p> <ul style="list-style-type: none">· Dieta Mediterranea - basi ed applicabilità nello sport· Diete vegetariane e vegane· Diete chetogeniche e digiuno (intermittent fasting, Ramadam)· Altre tipologie dietetiche (dieta zona, paleo, gruppi sanguigni) <p>Modulazione ormonale ed attività fisica</p> <ul style="list-style-type: none">· Assi ormonali e Sport· Overtraining e quadro ormonale· Alimentazione ed ormoni: influenze reciproche <p>Principi di Farmacologia legata al doping</p> <ul style="list-style-type: none">· I gruppi di farmaci doping· I metodi vietati e classificati doping	<p>Cibi funzionali e sport</p> <ul style="list-style-type: none">· Maltodestrine e composti energetici, caffeina ed energy drinks· Omega 3· Prebiotici e Probiotici· Vitamine e Minerali <p>Mantenimento dell'equilibrio idrico-salino nello sport e nel fitness</p> <ul style="list-style-type: none">· Sudorazione e regolazione volumetrica dei liquidi corporei· Acqua minerale e sports drinks <p>Nutrizione ed integratori per il supporto del sistema immunitario</p> <ul style="list-style-type: none">· Attività fisica e sistema immunitario· Integrazione a supporto del sistema immunitario
		6° LEZIONE
		<p>Radicali liberi, ossidazioni ed antiossidanti</p> <ul style="list-style-type: none">· Meccanismi di produzione dei radicali liberi nello sport· Vitamine antiossidanti· Antiossidanti non enzimatici (NAC, Q10, zeolite)· Bioflavonoidi· Preparati a base di estratti vegetali ed estratti ad azione ormonale <p>L'importanza del pH e l'equilibrio acido-base: ruolo dei citrati nella dieta e nello sport</p> <ul style="list-style-type: none">· Meccanismi fisiologici dell'ipertrofia muscolare <p>Dietetica e supplementazione per la muscolazione e la definizione</p> <ul style="list-style-type: none">· Gestione calorica con modulazione di nutrienti· Schemi dietetici/di allenamento per il dimagrimento· Schemi dietetici/di allenamento per l'ipertrofia



PROGRAMMA DIDATTICO 2° ANNO

1° LEZIONE

Le intolleranze alimentari (presupposti biochimici e fisiologici. Vari tipi di test, ripetibilità e riproducibilità)

Nutrizione e supplementazione per le gare di endurance ed ultraendurance

- Basi fisiologiche delle prestazioni di endurance ed ultraendurance
- Necessità energetiche e modulazione dei nutrienti
- Nutrisupplementazione allenamento e pre-gara, in gara e post-gara
- Schemi alimentari per gli atleti di endurance
- Nutrisupplementazione per le prestazioni estreme (alte e basse temperature)

2° LEZIONE

Nutrizione e supplementazione negli sport di squadra

- Modello prestativo e basi fisiologiche dei diversi sport di squadra
- Necessità energetiche e modulazione dei nutrienti

Nutrisupplementazione per pre-gara, in gara e post-gara

- Adattamenti di nutrisupplementazione per il calcio e rugby
- Adattamenti di nutrisupplementazione per la pallacanestro
- Adattamenti di nutrisupplementazione per la pallavolo
- Esempi di schemi alimentari

3° LEZIONE

Nutrizione, supplementazione per lo sci ed altri sport invernali

- Sport invernali: caratteristiche ambientali, modello prestativo e basi fisiologiche degli sport invernali
- Necessità energetiche e modulazione dei nutrienti per lo sci da fondo e lo sci alpino
- Nutrisupplementazione pre-gara, in gara e post-gara per lo sci da fondo e lo sci alpino
- Adattamenti di nutrisupplementazione per lo sci da fondo e lo sci alpino
- Esempi di schemi alimentari per gli sport invernali

Nutrizione e supplementazione per gli sport di combattimento e categorie di peso

- Modello prestativo e basi fisiologiche degli sport da combattimento
- Dietetica e supplementazione per modulare e mantenere il peso
- Nutrisupplementazione pre-gara, nelle gare e per il recupero
- Esempi di schemi alimentari negli sport di combattimento

4° LEZIONE

Nutrizione e supplementazione nel tennis

- Modello prestativo e basi fisiologiche del tennis
- Necessità energetiche e modulazione dei nutrienti
- Nutrisupplementazione per pre-gara, in gara e post-gara
- Esempi di schemi alimentari nel tennis

Nutrizione e supplementazione per gli sport acquatici

- Modello prestativo e basi fisiologiche del nuoto
- Necessità energetiche e modulazione dei nutrienti
- Nutrisupplementazione pre-gara, in gara e post-gara
- Adattamenti di nutrisupplementazione per l'apnea
- Casi di studio e lavoro di gruppo sulla nutrizione nei diversi sport

Genetica e sport

- Polimorfismi e prestazione sportiva
- Nutriepigenetica
- Nutriepigenetica e sport
- Crononutrizione

5° LEZIONE

Attività motoria ed alimentazione nel bambino e nell'adolescente

- Fisiologia del movimento dall'infanzia all'adolescenza
- Le carenze dietetiche nei bambini e negli adolescenti
- Nutrizione ed allenamenti
- Integrazione alimentare ragionata del bambino atleta

Nutrizione e supplementazione nelle persone attive di terza età

- Invecchiamento ed allenamento aerobico/forza
- Nutrizione, esercizio programmato ed allenamenti
- Integrazione alimentare ragionata dei soggetti anziani

6° LEZIONE

Nutrizione, supplementazione nello sport per le donne

- Differenze di genere nella risposta all'allenamento
- Nutrisupplementazione per la composizione corporea e lo sport nell'atleta donna

PROVA PRATICA

Presentazione elaborati ed esperienze dei gruppi di lavoro

TEST PER L'OTTENIMENTO DI ECM + DIPLOMA SANIS

Test di certificazione

International Society of Sport Nutrition



Fulvio Marzatico
FONDATORE SCUOLA SANIS



Antonio Paoli
COORDINATORE SCIENTIFICO NAZIONALE

*Professore Associato M-EDF/01.
Metodi e didattiche delle attività
motorie presso il Dipartimento di
Scienze Biomediche - Università degli
Studi di Padova.*



Akesios
GESTIONE ORGANIZZATIVA

*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.*



Fabrizio Angelini
COORDINATORE NAZIONALE ISSN

*Specialista in Endocrinologia
Presidente SINSeB
Sport Nutrition Consultant
A.S. Roma - A.C. Siena
Membro Advisory Board ISSN*



**Alberto Mario
Bargossi**
COMITATO SCIENTIFICO



Direttivo SINSeB
COMITATO SCIENTIFICO



Felicina Biorci
COMITATO SCIENTIFICO



Massimo Negro
COMITATO SCIENTIFICO





FOLLOW THE MELITOS' WAY

SANIS[®]

SCHEDA DI ISCRIZIONE ANCHE ON LINE SU www.sanis.it

Cognome _____ Nome _____

Nato a _____ il ___/___/_____

Categoria professionale _____

Indirizzo _____

Cap _____ Città _____ Prov _____

e-mail _____

Telefono _____ Cellulare _____

Codice Fiscale _____

Partita IVA _____

Quota di iscrizione annuale IVA inclusa (barrare la casella prescelta)

ECM €. 1.200,00

NO ECM €. 950,00

PRIMO ANNO

SEDE DI _____

Modalità di pagamento:

- Bonifico bancario intestato ad Akesios 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 on-line con carta di credito sul sito 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 trattenuti 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 apporvi al loro utilizzo per le finalità indicate.

Titolare dei sopraindicati trattamenti è Akesios Group Srl, con sede in Via A. Viola, 9 - 43126 PARMA.

Responsabile del trattamento è l'Amministratore Delegato di Akesios 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 _____

Si prega di inviare la scheda compilata in ogni sua parte via fax al seguente numero: 0521/16.220.61