

IL FARMACISTA E LA CONSULENZA NUTRIZIONALE PER LO SPORTIVO

con il patrocinio della



**CONSULTA REGIONALE DEGLI ORDINI DEI FARMACISTI DI PUGLIA
ORDINE DEI FARMACISTI DI BARI e BAT**

Via Devitofrancesco 4/C - BARI

22 Gennaio, 5 e 19 Febbraio 2023



obiettivo del corso

Il corso è rivolto ai farmacisti e consente di acquisire conoscenze teoriche-pratiche di base necessarie alla specifica consulenza nell'ambito dell'alimentazione ed integrazione dello sportivo, categoria di clienti-pazienti particolarmente esigenti, ma che troppo spesso ricavano informazioni da fonti prive di validità scientifica.

programma

1° SESSIONE

ASPETTI BIOCHIMICI E FISILOGICI DELL'ESERCIZIO FISICO – ATTIVITA' AEROBICHE ED ANAEROBICHE- LA VALUTAZIONE CORPOREA IN FARMACIA E PARAFARMACIA

- Il FARMACISTA, consulente dei corretti stili di vita
- Classificazione delle fibre muscolari
- Meccanismo energetico anaerobico - alattacido
- Meccanismo energetico anaerobico - lattacido
- Meccanismo energetico aerobico - alattacido
- Principi di base dell'allenamento - overtraining
- Classificazioni delle diverse tipologie di contrazioni muscolari
- Classificazioni delle diverse tipologie di discipline sportive
- Fattori limitanti la prestazione fisica
- Cenni di endocrinologia dell'esercizio fisico
- La valutazione corporea in farmacia e parafarmacia: la BIA



2° SESSIONE

MODELLI DIETETICO-NUTRIZIONALI E LORO UTILIZZO NELL'ESERCIZIO FISICO. ALIMENTAZIONE PRE E POST WORKOUT NELLE DIVERSE DISCIPLINE SPORTIVE

- Tipologie di diete ed approcci nutrizionali in base alla performance e al controllo del peso
 - Cenni su: Dieta Mediterranea, Dieta Zona, Chetogenica, Diguno intermittente
 - Modulazione dell'introito calorico in base alla stagione agonistica
 - Alimentazione negli Sport anaerobici, aerobici di endurance ed ultra endurance: esempi pratici
 - Alimentazione nel recupero



INTEGRAZIONE E SUPPLEMENTAZIONE NELL'ESERCIZIO FISICO - IL CONFINE CON IL DOPING

- Ergogenici ed adattogeni nell'esercizio fisico
- Amminoacidi, oligopeptidi e proteine
- Sali minerali e Vitamine
- Classificazione delle sostanze d'abuso
- Classificazione metodi proibiti
- Effetti collaterali delle sostanze d'abuso



relatori

Prof. Pierluigi POMPEI

Presidente AFEN - Cattedra di Farmacologia, Farmacoterapia e Alimenti e Prodotti Dietetici presso l'Università degli Studi di Camerino - Farmacista - Specializzazione in Farmacologia e Farmacoterapia, presso la Facoltà di Medicina e Chirurgia dell'Università degli Studi di Ancona - Scuola SANIS - Responsabile Sede SANIS Regione Emilia-Romagna



Dr. Francesco M. D'AMORE

Segretario Nazionale AFEN - Farmacista - Nutritionist (European List) - Perfezionato in Nutrizione Umana - Master in Scienze dello Sport e del Fitness - Personal Trainer - Sport Nutritionist ISSN - Scuola SANIS - consulente di atleti nazionali



Dr. Francesco SETTEMBRINI

Presidente dell'Ordine dei Farmacisti di Taranto - Farmacista - Perfezionato in Nutrizione Umana - Esperto in Nutrizione dello Sport, consulente per squadre ed atleti - Socio Onorario AFEN



costi

COSTO DI ISCRIZIONE: € 150,00 iva inclusa

Il costo è comprensivo dell'iscrizione ad AFEN

modalità di iscrizione ad AFEN

Sarà sufficiente completare il *form* di iscrizione presente sulla pagina www.afen.it inserendo la dicitura CORSO BARI nella casella "Corsi Professionali", senza effettuare il pagamento

crediti ECM



Il corso dà diritto al conseguimento di n. 10 crediti formativi ECM
attribuiti con metodica FAD dal provider MAPY

modalità di iscrizione al corso

L'intera quota di iscrizione andrà versata alla **segreteria organizzativa:**

NATURALIA sas del dr. Gaspare Minervini

via Papa Pacelli n. 14, 70056 Molfetta (BA)

infotel: 340 307 4814 333 9045790

IBAN: IT58H 01005 41560 00000 0014496

Causale: corso AFEN sede di BARI

Compilare il modulo di iscrizione ed inviare a mezzo mail a naturaliasas@libero.it
con allegata copia di avvenuto bonifico **entro e non oltre il 18 GENNAIO 2023**

Cognome e Nome	
Residente a	
Domiciliato in	
Telefono Mobile	
E-mail	
Codice Fiscale	
Partita Iva	
SDI / PEC	

Data _____ Firma _____

Associazione Farmacisti Esperti in Nutrizione

Sede legale: Corso don Luigi Sturzo 140- 76125 Trani (BT)

TEL: 389 432 4631 C. F. 92072660720

www.afen.it segreteria@afen.it