

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 maggior parte, **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**.

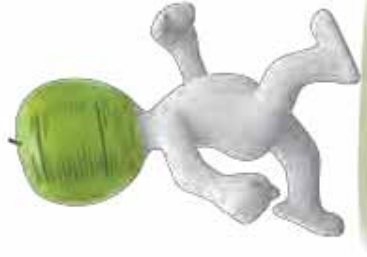
Le iscrizioni sono aperte anche a laureati in Scienze Motorie e in generale agli operatori del mondo della nutrizione, sport e benessere.



CERTIFICAZIONI SINSEB-ISSN

Grazie all'accordo internazionale Akesios - SINSeB - ISSN a conclusione del percorso formativo biennale oltre all'attestato di partecipazione sarà possibile partecipare al 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 GROUP Srl
Via A. Volta, 9 43126 Parma
Tel. +39-0521-847735 - Fax. +39-0521-80220611
www.akesios.it - info@akesios.it

In collaborazione con





PROGRAMMA DIDATTICO 1° ANNO

CARATTERISTICHE E OBIETTIVI FORMATIVI DELLA SCUOLA

Bioenergetica muscolare nell'attività fisica e nello sport

- Bioenergetica dei meccanismi anaerobici
- Bioenergetica dei meccanismi aerobici
- Bioenergetica dei meccanismi misti (anaerobico/aerobico)

Base generali di teoria dell'allenamento

- Meccanismi di adattamento allo stimolo allenante
- Allenamento e recupero
- Concetti base di periodizzazione
- Overtraining e overreaching
- Il modello prestativo e la prestazione

Elementi di valutazione della composizione corporea

- Metodiche di valutazione (plicometria, ultrasuoni, BIA/VA, Deva)
- 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

Dietetica Sportiva

- Dieta Mediterranea - basi ed applicabilità nello sport
- Diete vegetariane e vegane
- Diete chetogeniche e digiuno (intermittent fasting, Ramadan)
- Altre tipologie dietetiche (dieta zona, paleo, gruppi sanguigni)

Modulazione ormonale ed attività fisica

- Assi ormonali e sport
- Overtraining e quadro ormonale
- Alimentazione ed ormoni: influenze reciproche

Principi di Farmacologia legata al doping

- I gruppi di farmaci doping
- I metodi vietati e classificati doping

Integratori e supplementi sportivi

- Proteine purificate, AA essenziali, AA Ramificati, Creatina, Leucina e l-frossi-meth-butirrato (HMB), Carnosina e beta -alanina
- Carnitina e glutammina

Nutrizione, supplementazione ed attività fisica per il dimagrimento salustioso

- 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

Cibi funzionali e sport

- Maltodestrine e composti energetici, caffeina ed energy drinks
- Omega 3
- Prebiotici e Probiotici
- Vitamine e Minerali

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

- Sudorazione e regolazione volumetrica dei liquidi corporei
- Acqua minerale e sports drinks

Nutrizione ed integratori per il supporto del sistema immunitario

- Attività fisica e sistema immunitario
- Integrazione a supporto del sistema immunitario

Radicali liberi, ossidazioni ed antiossidanti

- 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

L'importanza del pH e l'equilibrio acido-base: ruolo dei citrati nella dieta e nello sport

- Meccanismi fisiologici dell'iperfora muscolare

Dietetica e supplementazione per la muscolazione e la definizione

- Gestione calorica con modulazione di nutrienti
- Schemi dietetici/di allenamento per il dimagrimento
- Schemi dietetici/di allenamento per l'iperfora

PROGRAMMA DIDATTICO 2° ANNO

- Nutrizione e supplementazione nel tennis**
- Modello prestativo e basi fisiologiche dei tennis
 - Necessità energetiche e modulazione dei nutrienti post-gara
 - Esempi di schemi alimentari nel tennis

Nutrizione e supplementazione per gli sport

- Modello prestativo e basi fisiologiche del nuoto
- Necessità energetiche e modulazione dei nutrienti post-gara
- 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 prestazioni sportiva
- Nutriepigenetica
- Nutriepigenetica e sport
- Cromanutrizione

Attività motoria ed alimentazione nel bambino e nell'adolescenza

- 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

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

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

- Le intolleranze alimentari (presupposti biochimici, 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)

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

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

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
- 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 e basi fisiologiche degli sport di 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



Fulvio Marzatico
FONDATORE SCUOLA SANIS



Antonio Paoli
COORDINATORE SCIENTIFICO NAZIONALE

Professore Associato M-EdF/O1.
Metodi e atletiche 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.



Alberto Mario Bargossi
COMITATO SCIENTIFICO



Direttore SINSeB
COMITATO SCIENTIFICO



Felicina Biorci
COMITATO SCIENTIFICO



Massimo Negro
COMITATO SCIENTIFICO

TRENTO
Giorgio Martini

PAVIA
Massimo Negro

PADOVA
Nicola Sponziello

TORINO
Felicina Biorci

BOLOGNA
Alberto Mario Bargossi

FIRENZE
Fabrizio Angelini

SAN BENEDETTO D.T.
Luca Belli

ROMA
Carmine Orlandi

NAPOLI
Pierluigi Pecoraro

BARI
Domenico Meleleo

PALERMO
Pietro Di Fiore



FOLLOW THE MELITOS' WAY



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