

ALIMENTAZIONE E INTEGRAZIONE FUNZIONALE

LA NUOVA FRONTIERA DELLA SCIENZA DELLA NUTRIZIONE

CORSO IN VIDEOCONFERENZA

ORARI: 3 sessioni da 2,5 ore

DURATA EFFETTIVA DELLE LEZIONI: 7h30m

Presentazione

L'alimentazione sta subendo una delle più profonde trasformazioni contemporanee ad opera delle scienze applicate. I modelli tradizionali, oramai giudicati obsoleti, vengono sostituiti da modelli innovativi, frutto delle più recenti ricerche scientifiche e orientati verso la funzione e la personalizzazione del consumatore. I cibi diventano cibi funzionali e si arricchiscono di elementi adatti a sostenere efficacemente le principali funzioni bio-fisiologiche del corpo umano spingendosi fino alla personalizzazione del prodotto. Integratore e alimento si fondono insieme. In tale contesto, il professionista delle Scienze Motorie non può prescindere dalla conoscenza di questa nuova frontiera e non può più rimanere ancorato ai modelli alimentari tradizionali che, benché alcuni di essi siano ben solidi, hanno egualmente bisogno di elementi di innovazione. Comodamente da casa propria, 7,5 ore di lezione frontale in videoconferenza ad alto contenuto didattico, specificamente create da ELAV per le Scienze Motorie.

Aspettative culturali e professionali

Il corso fornirà importantissime ed innovative informazioni sull'alimentazione funzionale, trasferibili con successo a tutte quelle persone che desiderano ricevere consigli evoluti e rigorosi per la propria salute. Le nozioni ricevute metteranno in grado di conoscere e affrontare il nuovo panorama dei cibi funzionali, per non trovarsi impreparati a quello che viene considerato il fenomeno di trasformazione più importante dell'alimentazione moderna.

Programma

TEORIA e PRATICA: nutraceutici e alimenti funzionali: definizione del prodotto e legislazione comunitaria. Functional food: alimentazione come modernità dell'integrazione. Probiotici e prebiotici. Proteine come ingredienti degli alimenti funzionali nella perdita di peso e nel mantenimento. Nutraceutici e processi infiammatori negli atleti. Stress ossidativi e fabbisogno in antiossidanti negli atleti. Fibre e malattie cardio-vascolari. Polifenoli e prevenzione di aterosclerosi e disturbi cardiovascolari. Omega-3: insulino-resistenza e metabolismo delle lipoproteine. Osteoartriti: interventi connessi alla nutrizione e al lifestyle. Isoflavoni: fonti, metabolismo ed effetti sull'apparato scheletrico. Applicazioni delle erbe agli alimenti funzionali. α - e γ -tocoferoli. Coenzima Q10. Exopolisaccaridi batterici: effetti sulla salute. Stabilità e shelf-life testing dei nutraceutici. Nutrizione ed integrazione estetica (ritenzione idrica , cellulite.....). L'importanza dell'apporto idrico.

IL PROGRAMMA POTREBBE SUBIRE PICCOLE VARIAZIONI.

Docenti

[Docenti ELAV.](#)

Rivolto a

Studenti o laureati in scienze motorie e per gli allenatori ed istruttori dei settori del fitness e dello sport. Gli argomenti verranno trattati solo ad un livello specialistico e per questo motivo, consigliamo a tutti gli interessati di disporre di un sufficiente bagaglio culturale di base al fine di evitare incomprensioni nelle tematiche trattate.

Cosa rilascia

Attestato di partecipazione, crediti formativi per i percorsi professionali ELAV.

Valido per i masters specialistici ELAV

Fitness Specialist	no
Anti Aging Specialist	no
Athletic Trainer Specialist	no
Sport and Fitness Nutrition Specialist	si
Sport and Fitness Rehabilitation Specialist	no
Sport and Fitness Postural Specialist	no

Quota di partecipazione (IVA inclusa)

Entro 10 giorni dalla data del corso	Entro le ore 13.00 del giorno precedente	In sede corso
139,00€	159,00€	199,00€

ACQUISTA PIÙ CORSI E RISPARMIA

La quota comprende

Kit congressuale, attestato di partecipazione, accesso riservato on-line al materiale didattico consultabile elettronicamente.

[ISCRIVITI ORA](#)

[VAI ALLA PAGINA DEL CALENDARIO CORSI ONLINE](#)

[VAI ALLA PAGINA DEL CALENDARIO CORSI](#)

[VAI ALLA PAGINA DEL CATALOGO CORSI](#)

[VAI ALLA PAGINA DEI MASTERS PER LA CERTIFICAZIONE SPECIALIST](#)