

# SANIS<sup>®</sup>

SCUOLA DI NUTRIZIONE ED  
INTEGRAZIONE NELLO SPORT

100 crediti ECM



- » Bari
- » Bologna
- » Cosenza *NEW*
- » Firenze
- » Napoli *NEW*
- » Padova
- » Palermo
- » Pavia
- » Roma
- » San Benedetto del Tronto
- » Torino

CERTIFICAZIONE INTERNAZIONALE  
NUTRITIONAL SPORT EXPERT



- 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, ormai da quattro anni, la prima **scuola di 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 **3 prestigiose Università italiane** (Pavia, Parma 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 nutrizione e attività fisica vengono esplorate a 360° in ogni tipo di attività sportiva.*



## MELITO'S GENERAL INFO

# SANIS



### ACCREDITAMENTO ECM



Akesios Group Provider n. 403, iscritto all'Albo Nazionale, ha conferito **50 crediti ECM per annualità** per un totale di 100 crediti nel biennio a:  
*Medici, Odontoiatri, Biologi, Dietisti, Farmacisti e Fisioterapisti* Le iscrizioni sono aperte anche a laureati in Scienze Motorie e in generale agli operatori del mondo della nutrizione, sport e benessere.



### CERTIFICATO SINSEB-ISSN



Grazie all'accordo internazionale Akesios - SINSeB - ISSN alla conclusione del biennio SANIS sarà possibile partecipare al test per l'ottenimento 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 medico-scientifico:  
[marzaticosanis@akesios.it](mailto:marzaticosanis@akesios.it)

Per informazioni di carattere organizzativo:  
[info@akesios.it](mailto:info@akesios.it)

#### Segreteria organizzativa



**AKESIOS**  
 MARKETING & EVENT

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





# MELITOS' PROGRAM

1° LEZIONE

## 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)

### Elementi di valutazione della composizione corporea

Metodiche di valutazione (plicometria,  
ultrasuoni, BIA/VA, DEXA)  
Composizione corporea e prestazione  
fisica  
Composizione corporea caratteristica  
nei vari tipi di sport

2° LEZIONE

### Modulazione ormonale ed attività fisica

Assi ormonali e Sport  
Overtraining  
Crononutrizione

### Dietetica Sportiva

Dieta/e mediterranea e dieta a "zona"  
Dieta/e vegetariana e chetogeniche  
Disturbi alimentari e sport

3° LEZIONE

### Integratori e supplementi sportivi

Proteine purificate, AA essenziali  
AA Ramificati, Creatina  
Leucina e Idrossi-metil-butirrato (HMB)  
Carnosina e beta - alanina  
Carboidrati, miscele di zuccheri e  
maltodestrine  
Caffeina e energy drinks  
Carnitina e glutammina  
Termogenici e Dimagranti

4° LEZIONE

### Cibi funzionali e sport

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

Estratti ad azione "adattogena" e attività fisica

Estratti ad azione ormonale

### Principi di Farmacologia legata al doping

I gruppi di farmaci doping

I metodi vietati e classificati doping



*Il dettaglio relativo alle date ed agli orari sarà*

### Nutrizione, supplementazione ed attività fisica per il dimagrimento salutistico

L'organo adiposo e regolazione fisiologica dell'accumulo di grasso

Principi di attivazione metabolica per il dimagrimento

Regolazione fisiologica del "trofismo" muscolare maschile e femminile

### Dietetica e supplementazione per la muscolazione e la definizione

Gestione calorica con modulazione di nutrienti

Schemi dietetico-atletici per il dimagrimento

Supplementi efficaci per l'ipertrofia



*aggiornato e consultabile su sito [www.sanis.it](http://www.sanis.it)*



## MELITOS' PROGRAM

### 1° LEZIONE

#### **Nutrizione e supplementazione per le gare di endurance ed ultraendurance**

Meccanismi fisiologici dell'allenamento di endurance ed ultraendurance

Necessità caloriche e modulazione dei nutrienti

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

Nutrisupplementazione per le prestazioni estreme (alte e basse temperature)

#### **Nutrizione, supplementazione per lo sci**

Meccanismi fisiologici dell'allenamento di sci alpino

Necessità caloriche e modulazione dei nutrienti

Nutrisupplementazione pre-gara, in gara e post-gara

Adattamenti di nutrizione supplementazione per il fondo

#### **IN ALTERNATIVA**

#### **Nutrizione, supplementazione negli sport di abilità**

Cervello e prestazione sportiva

Nutrisupplementazione e capacità di colpire (tiro con l'arco ed armi olimpiche)

#### **Nutrizione, supplementazione negli sport motoristici**

Nutrizione per la preparazione alla stagione agonistica

Nutrisupplementazione per le gare (moto, rally ed auto da circuito)

### 2° LEZIONE

#### **Nutrizione e supplementazione negli sport di squadra**

Meccanismi fisiologici dell'allenamento di squadra (calcio)

Necessità caloriche e modulazione dei nutrienti

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

Adattamenti di nutrizione supplementazione per il rugby

Adattamenti di nutrizione supplementazione per la pallacanestro

Adattamenti di nutrizione supplementazione per la pallavolo

### 3° LEZIONE

#### **Nutrizione e supplementazione nel tennis**

Meccanismi fisiologici dell'allenamento del tennis

Necessità caloriche e modulazione dei nutrienti

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

#### **Nutrizione e supplementazione nel golf**

Meccanismi fisiologici dell'allenamento del golf

Necessità caloriche, modulazione dei nutrienti e supplementi

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

Meccanismi fisiologici dell'allenamento negli sport da combattimento

Dietetica e supplementazione per modulare e mantenere il peso

Nutrisupplementazione pre-gara, nelle gare e per il recupero

Nutrisupplementazione durante infortuni e per il recupero della forma





4° LEZIONE

### **Nutrizione e supplementazione per gli sport acquatici**

Meccanismi fisiologici dell'allenamento di nuoto

Necessità caloriche e modulazione dei nutrienti

Nutrisupplementazione pre-gara, in gara e post-gara

Adattamenti di nutrisupplementazione per l'apnea

### **Nutrizione, supplementazione nel canottaggio**

Meccanismi fisiologici dell'allenamento in barca

Nutrisupplementazione per la composizione corporea e la prestazione

### **Genetica e sport**

Polimorfismi e prestazione sportiva

Nutrieigenetica

Nutrieigenetica e sport

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 i disabili**

Allenamento e disabilità

Nutrisupplementazione per la composizione corporea e lo sport

### **PROVA PRATICA**

Presentazione elaborati ed esperienze dei gruppi di lavoro

7° LEZIONE

### **TEST PER L'OTTENIMENTO DI:**

- **ECM** - *Educazione Continua in Medicina*
- **DIPLOMA SANIS-SINSeB**
- **CISSN** - *Certificate of International Society of Sports Nutrition*
- **SNS** - *Sport Nutrition Specialist*





**Prof. Fulvio Marzatico**

*Coordinatore Scientifico Nazionale SANIS  
Responsabile Laboratorio di Farmacobiochimica, Nutrizione  
e Nutraceutica del Benessere Università di Pavia  
Vice Presidente SINSeB  
Membro Advisory Board ISSN*

**Prof. Fabrizio Angelini**

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

**Prof. Luca Gatteschi**

*Specialista in medicina dello sport  
Medico di squadra Nazionale Italiana Calcio  
Consigliere SINSeB  
Membro Advisory Board ISSN*

**Prof. Carmine Orlandi**

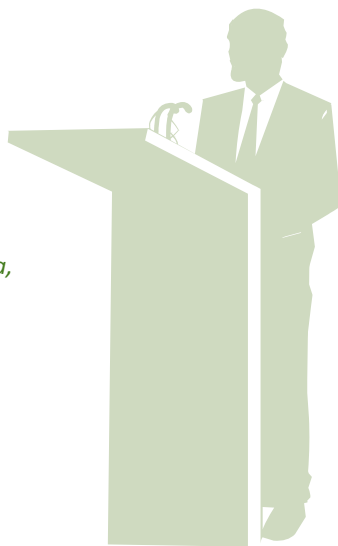
*Responsabile nutrizionale Nazionale pesistica,  
judo, lotta, karate e pugilato*

**Prof. Nicola Sponsiello**

*Dietologo sportivo  
Responsabile Apnea Academy Research  
Consigliere SINSeB*

**Prof. Massimo Negro**

*Dietista e Laurea in Scienze Motorie  
Laboratorio di Farmacobiochimica, Nutrizione e Nutraceutica  
del Benessere Università di Pavia  
Consigliere SINSeB*









## MELITOS' LEADERS

*Consuelo Amantini*

*Fabrizio Angelini*

*Christian Baldini*

*Alberto Mario Bargossi*

*Marianna Bellafiore*

*Luca Belli*

*Andrea Benso*

*Sergio Bernasconi*

*Alex Bertuccioli*

*Veronica Biancotti*

*Felicina Biorci*

*Simona Bo*

*Marco Bonifazi*

*Alessandro Bonuccelli*

*Andrea Busalacchi*

*Giulia Cafiero*

*Menotti Calvani*

*Riccardo Calvani*

*Roberto Cannataro*

*Marco Cappa*

*Antonio Caprioli*

*Giorgio Carbonaro*

*Maria Cristina Caroleo*

*Pietro Mariano Casali*

*Arnaldo Castelli*

*Francesca Castello*

*Marco Tullio Cau*

*Gianpaolo Ceda*

*Danilo Cialoni*

*Erika Cione*

*Dario Colella*

*Roberto Corsetti*

*Lucia Crosta*

*Giuseppe D'Antona*

*Giovanni De Francesco*

*Domenico De Mattia*

*Heide De Togni*

*Giuseppe Di Fede*

*Pietro Di Fiore*

*Enrico Doria*

*Iader Fabbri*

*Francesco Fagnani*

*Danilo Fintini*

*Pierluigi Fiorella*

*Paola Fiori*

*Angela Focarelli*

*Donato Formicola*

*Francesco Francini Pesenti*

*Luca Gatteschi*

*Giuseppe Gaudio*

*Carlo Giammattei*

*Federica Guaraldi*

*Fabio Guarini*

*Marco Ivaldi*

*Gennaro La Delfa*

*Flavia La Forgia*



*Giorgio Leo*

*Nicola Locorotondo*

*Marco Malaguti*

*Rocco Malivindi*

*Alberto Maran*

*Luca Marin*

*Moreno Mariotti*

*Laura Martinelli*

*Fulvio Marzatico*

*Filippo Massaroni*

*Fulvio Massini*

*Stefano Mattiotti*

*Claudio Mauceri*

*Massimo Mazza*

*Domenico Meleleo*

*Alessandra Modesti*

*Giovanni Montagna*

*Antonio Moschetta*

*Massimo Nabissi*

*Massimo Negro*

*Marco Neri*

*Giuseppe Noia*

*Carmine Orlandi*

*Francesco Palermo*

*Danilo Palmucci*

*Antonio Paoli*

*Pierluigi Pecoraro*

*Domenico Pellegrini Giampietro*

*Mariarita Perri*

*Valeria Polzonetti*

*Derry Procaccini*

*Maria Pia Rigobello*

*Paola Rossi*

*Floriano Rossolini*

*Sara Rucci*

*Alessandro Sau*

*Elisa Seghetti*

*Luca Silvestrini*

*Natascia Spagnardi*

*Mirco Spedicato*

*Nicola Sponsiello*

*Giovanna Susca*

*Styven Tamburo*

*Stefano Tilli*

*Marcello Traina*

*Sara Tramannoni*

*Dario Umalini*

*Carmine Ungaro*

*Matteo Vandoni*

*Francesca Vannini*

*Andrea Varri*

*Maria Teresa Venneri*

*Manuele Vezzali*

*Alberto Vincenzi*

*Vittorio Virzì*

*Alberto Zurma*



FOLLOW THE MELITOS' WAY

SANIS®

## SCHEDA DI ISCRIZIONE

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 €. 1.170,00

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 07 L 0200812702000040843131

Causale: Nome e Cognome - Iscrizione SANIS - Anno Accademico - Sede.

- Pagamento on-line con 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 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