



Metodiche di Valutazione della Composizione Corporea: Massa Grassa e Massa Magra

Utilizzo nello sportivo
nei regimi alimentari e
nelle varie fasce d'età



PARMA - 26 Gennaio 2019
Hotel Parma & Congressi



Scopi

La giornata si propone l'obiettivo di fare il punto della situazione sull'importanza della corretta valutazione nella composizione corporea

Perchè composizione corporea?

La necessità di stimare la composizione del corpo umano è fondamentale per strutturare un programma personalizzato di attività fisica e di correzione degli stili di vita, in abbinamento alla corretta nutrizione e supplementazione.

Le metodiche a disposizione sono molteplici, e tutte presentano vantaggi e svantaggi, sia nella stima iniziale che nelle valutazioni successive. Le metodiche affrontate saranno: plicometria, bioimpedenziometria convenzionale e vettoriale, reattanza ad infrarossi, adipometria ad ultrasuoni e DEXA.

Perchè DEXA?

La Dual Energy X-ray Absorbimetry è il gold standard per la determinazione quantitativa della massa corporea.

E' una metodica non invasiva che stima, con precisione del grammo, la quantità di massa grassa, massa magra e la loro localizzazione, ripartendo le varie misure in total body e segmentale.

Supplementazione

La corretta nutrizione e supplementazione, nel rispetto delle indicazioni del ministero della salute, sono fondamentali per coadiuvare gli obiettivi proposti sia per lo sportivo, sia per tutte le situazioni in cui è necessario un calo di massa grassa preservando la massa magra, oppure un ripristino della massa muscolare nei soggetti sarcopenici.

09,30 Registrazione Partecipanti

10,00 **A. Vincenzi**: Composizione Corporea, ieri e oggi

10,30 **N. Iori**: Composizione Corporea, DEXA Total Body

11,00 **A. Vincenzi**: Nutrizione e Supplementazione, nello sportivo,
nei regimi alimentari e nelle varie fasce d'età

11,30 **A. D'Attoli**: AminoAcidi Essenziali, razionale e corretto
utilizzo

12,00 Discussione

12,30 Chiusura Lavori

Relatori:

Aldo D'Attoli

Progetto Sarcopenia Specchiasol Bussolengo (VR)

Nicoletta Iori

Medico Chirurgo Specialista in Medicina Interna

Alberto Vincenzi

Biologo Nutrizionista Certified Sport Nutritionist-ISSN

Membro consiglio direttivo SINSeB – Società Italiana Nutrizione
Sport e Benessere

Moderatore:

Daniele Costi

Medico Chirurgo - Ricercatore Universitario Azienda Ospedaliero-
Universitaria di Parma

Per informazioni:
Aldo D'Attoli 3486549949
Alberto Vincenzi 3479654139

