

“L’importanza della Nutrizione per migliorare la prestazione sportiva”

30-31 maggio 2026

Docente e Responsabile Scientifico

Dott. A. Bergantin

30 MAGGIO 2026

Rev.1 del 12.01.2026

08.45	09.15	APERTURA SEGRETERIA		
09.15	11.15	120'	Introduzione e obiettivi del corso: Presentazione del programma, aspettative e finalità. Fondamenti e bilancio energetico Principi di metabolismo, fabbisogni energetici e macronutrienti	A. Bergantin
11.15	11.30	15'	Coffee Break	
11.30	13.00	90'	Valutazione nutrizionale dello sportivo: Raccolta anamnestica, diario alimentare, analisi biochimica	
13.00	14.00	60'	Pausa Pranzo	
14.00	16.00	120'	Composizione corporea: (parte pratica) Metodi antropometrici, peso corporeo, analisi plicometrica	A. Bergantin
16.00	16:15	15'	Coffee Break	
16.15	18.00	105'	Recovery: Idratazione e integrazione nello sport di squadra	

AV EVENTI E FORMAZIONE SRL

SICILIA: Via Vitaliano Brancati 16, - 95128 Catania Tel. 095.7280511

PUGLIA: Via Meridiana, 8-70023 Gioia del Colle (Ba) tel. 338 3941650

P.IVA 04660420870 – Provider Nazionale ECM N° 1192

www.av-eventieformazione.it / info@av-eventieformazione.it

31 MAGGIO 2026

08.30	09.00	APERTURA SEGRETERIA		
09.00	11.00	120'	Strategia alimentare dell'atleta: (Parte Teorico/Pratica) Stesura di uno schema alimentare completo (colazione, pranzo, spuntini pre-/ post-allenamento)	A. Bergantin
11.00	11.15	15'	Coffee Break	
11.15	13.00	105'	Pianificazione dei pasti per una squadra: (Parte Teorico/Pratica) Applicazioni nella pratica con una squadra di calcio Condivisione della mia esperienza: allenamenti, fasi di stagione, recupero infrasettimanale (esempi concreti di piani alimentari stagionali)	A. Bergantin
13.00	14.00	60'	Pausa Pranzo	
14.00	16.00	120'	Esercitazione pratica di gruppo: (Parte Pratica) I partecipanti elaborano un piano nutrizionale settimanale per una squadra in specifiche condizioni (fase di preparazione o gare ravvicinate)	A. Bergantin
16.00	17.00	60'	Feedback, discussione e conclusioni: (Parte Pratica) Domande, riflessioni e suggerimenti per l'implementazione futura	

RAZIONALE

Il corso "La figura del nutrizionista sportivo" offre una formazione completa e applicativa sul ruolo del nutrizionista nel supporto agli atleti. In due giornate di lavoro, i partecipanti approfondiranno i principi del metabolismo e del bilancio energetico, la valutazione nutrizionale e la composizione corporea. Verranno affrontate strategie alimentari personalizzate per le varie fasi della stagione sportiva, con esercitazioni pratiche e casi reali. L'obiettivo è fornire strumenti concreti per integrare la nutrizione nella programmazione dell'allenamento e nel percorso di performance e salute dell'atleta

ACCREDITAMENTO ECM

Per avere diritto ai crediti formativi ECM è obbligatorio frequentare il 90% delle ore di formazione.

RESPONSABILE SCIENTIFICO Dott. Alberto Bergantin

DATA 30-31 Maggio 2026

SEDE IRCCS Maugeri Pavia, Via Salvatore Maugeri 10.



AVeventieformazione s.r.l.

NUMERO DI PARTECIPANTI 25



ITALIA

BRIEFING
CORSI DI FORMAZIONE
CONGRESSI
CONFERENZE
CONVEGNI
GRUPPI DI LAVORO
SEMINARI
WORKSHOP
SIMPOSIO
TELECONFERENZA
TAVOLA ROTONDA

DESTINATARI Medico chirurgo specialista in: Gastroenterologia; Igiene degli Alimenti e della Nutrizione; Malattie Metaboliche e Diabetologia; Medicina dello Sport; Scienza dell'alimentazione e Dietetica.

Biologo Nutrizionista, Dietista.

COSTO €350,00

ORE TOTALI DURATA EVENTO 17

CREDITI ECM 20

DATI PROVIDER ECM e SEGRETERIA ORGANIZZATIVA AV Eventi e Formazione srl

Via Vitaliano Brancati 16 - 95128 Catania

Tel. 095.7280511 / Fax 095.7661360/ Mob. 3383941650

P.I. 04660420870

Provider Nazionale Standard ECM N° 1192

OBIETTIVO FORMATIVO 18

VALUTAZIONE La verifica dell'apprendimento avverrà tramite un test con domande a risposta multipla (ogni domanda con 4 risposte di cui soltanto 1 corretta). La verifica va svolta **entro i tre giorni successivi alla data di conclusione dell'attività formativa.**

1 tentativo. L'esito della prova (superato/non superato) sarà visualizzato immediatamente a fine compilazione. Il livello minimo di risposte esatte richiesto è pari ad almeno il 75% dei quesiti complessivamente proposti.

gradimento dell'evento formativo. La compilazione è obbligatoria.

AV EVENTI E FORMAZIONE SRL

SICILIA: Via Vitaliano Brancati 16, - 95128 Catania Tel. 095.7280511

PUGLIA: Via Meridiana, 8-70023 Gioia del Colle (Ba) tel. 338 3941650

P.IVA 04660420870 - Provider Nazionale ECM N° 1192

www.av-eventieformazione.it / info@av-eventieformazione.it

NOME COGNOME	PROFESSIONE	DISCIPLINA	ENTE DI APPARTENENZA/ LIBERA PROFESSIONE	DESCRIZIONE ATTIVITA' PROFESSIONALE/FOR MATIVA
Bergantin Alberto	Biologo	Nutrizione sportiva	Libero professionista, Milano	Luglio 2021 - ad oggi AZIENDA A.C. Milan - First Team TIPO DI ATTIVITA' Dietista Nutrizionista Sportivo - valutazione antropometrica, anamnesi alimentare, elaborazione schema nutrizionale personalizzato, supplementazione, counseling nutrizionale

Il provider, ai sensi dall' art. 47 del DPR n.445/2000, consapevole delle conseguenze previste dall'art. 76, dichiara:

- di aver fornito all'interessato l'informativa sul trattamento dei dati personali (art. 13 del Regolamento europeo 2016/679; artt. 68, 70, 76, 96 Accordo Stato-Regioni 2017 "La formazione continua nel settore salute"- Rep. Atti 14/CSR del 2.2.2017 - Par. 4.6, lett. j) Manuale Nazionale di Accreditamento per l'Erogazione di Eventi ECM);
- di aver informato l'interessato che il programma dell'evento ECM, di cui le suddette informazioni contribuiscono a formarne il contenuto minimo, verrà inserito nel catalogo degli eventi E.C.M. tenuto dall'ente accreditante;