

Studi e Ricerche

la medicina non convenzionale e lo sport all'Hotel Palace di Prato

Convegno sport e salute 2016

Il Kinesio Taping Method... storia ed applicazioni

Patellofemorale Pain Syndrome: un approccio più globale

Convegno di medicina dello sport 2015

Maratonina di Prato... ci siamo!

DANIELE MELUCCI CAMPIONE EUROPEO MARATONA A PRATO

Il convegno medico organizzato dalla Associazione medico sportiva di Prato sulla maratona di Prato

L'alimentazione del runner... 5 luoghi comuni da sfatare

appuntamento con la medicina sportiva e ciclismo il 20 novembre

CERTIFICAZIONE MEDICO SPORTIVA DEL CAGS III

Convegno di medicina dello sport in collaborazione con i farmacisti all'Hotel Palace il 2 luglio

Medici sportivi a convegno all'Hotel Palace

Medici sportivi a convegno all'Hotel Palace

Appuntamento il 24 maggio con la medicina dello sport all'Hotel Palace di Prato

L'IMPORTANZA DELL'ALIMENTAZIONE NELL'ATLETA INCONTINATO

Serata di aggiornamento sul Piede alla Medicalsport

Serata con Gigliotti per la preparazione della Maratonina di Prato

Appuntamento con il Piede alla Medicalsport

Anche quest'anno con le vacanze di Pasqua si rinnova l'appuntamento con la Maratonina di Prato

Appuntamento all'Hotel Palace per affrontare al meglio la Maratonina di Prato

convegno di Medicina dello sport ed emergenza sabato 15 febbraio al teatro Magnolfi di Prato

Come affrontare l'emergenza in campo sportivo?

Il ginocchio del podista

Convegno di medicina dello Sport alla Medicalsport

Functional Movement Screen: innovativa metodologia di valutazione motorio-funzionale nelle disabilità

Il kinesiotaping... moda o realtà?

Legge Balduzzi sui certificati sportivi... ma chi cosa?!

Parliamo di Fitwalking...

CONDROPATIE E INTEGRATORI SPORT E STRESS OSSIDATIVO

INTEGRATORI NELLO SPORT INQUADRAMENTO

ALIMENTAZIONE, INTEGRATORI E INFORTUNI

INTEGRATORI ALIMENTARI

La Associazione Medico Sportiva di Prato alla Notte bianca di Prato

L'ipotermia nel podismo

CONVEGNO DI MEDICINA DELLO SPORT, BENEFICI E DANNI DA SPORT" IL 23 MARZO 2013

CONVEGNO SPORT E SALUTE A PRATO IL 28 FEBBRAIO

Medici e infermieri a rischio influenza? Ma attenzione il picco è in agosto per tutti!

Italiani... popolo di maratoneti

Le vibrazioni in medicina

AGLIO E CIPOLLE... STOP ALL'ARTROSI

Una vecchia nuova novità per l'atleta... i bagni di ghiaccio

Alimentazione dello sportivo: Alimentazione a pans e acqua

L'enciclopedia della fisioterapia strumentale

Correre fa bene al sesso?

ELEZIONI REGIONALI DELLA FMSI TOSCANA

Convegno Alimentazione e Infortuni all'Espos Firenze Marathon 2012

Serata sulla Lombalgia alla Medicalsport

Maratona di Firenze non solo corsa!

Serata di spessore al Panathlon Prato sullo Sport integrato fra disabili e non disabili

La subalgia... Il Congresso Nazionale Kinesioescenter

...ma il kinesiotaping funziona davvero?

Il ginocchio del runner

Viene confermato come presidente della Associazione Medico Sportiva di Prato il Dr. Luca Magni

INFORTUNI DEL PODISTA -TENNISTE DELL'ACQUILEO

si è concluso con un gran successo il 23 CONGRESSO MONDIALE DI MEDICINA DELLO SPORT

Certificato medico sportivo per tutti?

CERTIFICATI PER L'ATTIVITA' SPORTIVA AMATORIALE

la corsa allunga la vita!!

L'ULTRAMARATONA-FA BENE O FA MALE?

Sport e fitness protagonisti al giardino Buonamici

CONSIDERAZIONI SUL DOPING

Gli atleti hanno una maggiore tolleranza al dolore!

Successo di partecipazione anche nel terzo incontro del ciclo Prevenzione e Sport

Siamo nati per correre.!!

Doping: positivo 3% di atleti

Grande partecipazione anche alla seconda serata del ciclo informativo Prevenzione e sport

Grande soddisfazione della Ams Prato per la riuscita del 7° evento informativo del 7 e 8 maggio 2012

Chi corre vive più a lungo!

Prevenzione infortuni e il protocollo 11+

Quanti malori diventati tragedia nello sport!!!

Le verifiche importanti... a partire dall'elettrocardiogramma per l'Atleta

Appuntamento con lo sport dall'8 maggio alla Villa Smiles di Montale

LA RIANIMAZIONE CARDIOPOLMONARE COME PREVENZIONE SINDROME DEGLI INFORTUNI

Appuntamento il 7 maggio con il CONVEGNO LA PREVENZIONE DEGLI INFORTUNI

NOVITA' seminario della SCUOLA DELLO SPORT CONI A FIRENZE IL 21 04 2012

La nuova frontiera del Doping... gli ORMONI PEPTIDICI

Chi può utilizzare il Defibrillatore Automatico?

Morosisi... medici sportivi... una tragedia ma evitare allarmismi

La morte di un calciatore

GALANTI... SFATIAMO UN MITO... I controlli ai piani alti in Italia non sono i migliori del mondo.

LA DIETA A ZONA NEL BASKET

Il trauma cranico sportivo

traumi cranici ricidivanti... quali conseguenze?

28 03 2012 ALLA MEDICALSPORT CORSO TEORICO PRATICO DI TRAZIONI LOMBARI ATTIVE

PER GLI ATLETI... Un bracciale per il cuore degli sportivi

Cosa è la Sindrome di Brugada?

Ma il pompelmo aiuta davvero a perdere peso?

il massaggio... che toccassano!!!!

il medico... il dramma di Muamba: «Morto per 73 minuti... Poi mi ha parlato»

la Medicalsport sarà l'uno degli sponsor della MARATONINA DI PRATO 2012

CHI FA L'ORTO CONSUMA PIU' FRUTTA E VERDURA!!!

l'acqua... anche la memoria migliora!!!!

Colpo della strega... Italiani scoprono molecola responsabile

a che ritmo devo o posso correre al km?

Per un recupero ottimale lesioni dello sportivo non è necessario ricorrere "AI MAGHI"!!!!

La corsa nel cardiopatico

Hai un dolore? puoi risolverlo con l'AUTOMASSAGGIO!!!

Correre nelle ore di buio... consigli per il podista

CRAMP! ... Mamma mia che dolore!!!!

il Ghiaccio... consigli per l'uso!

Riabilitazione delle amputazioni dell'arto inferiore

sport negli amputati di arto inferiore e superiore

valvolopatie e sport di squadra

Aritmie e sport di squadra

OBESITA' E SPORT DI SQUADRA

DIABETE E SPORT DI SQUADRA

Iperensione e sport di squadra

il basket in carrozzina

2° incontro medicalsport INFORMA Functional movement systems

Le Disabilità' negli sport di squadra: le cardiopatie

Le Disabilità' negli sport di squadra

La laserterapia di ultima generazione... il FPS system

15 dicembre 2011 Convegno

una terapia MISTERIOSA... LA CRM TERAPIA!!!

NORMATIVE DELLA MEDICINA SPORTIVA NEL DISABILE

...l'improvvisa passione per la maratona è il nuovo segno ineliminabile del riconoscimento pre-

handicap e sport

handicap e sport 2 parte

STORIA DEL CIP COMITATO ITALIANO PARACALIMPICO

Wheelchair rugby

Mamma mia!!!! Ho il bacino scongiato!!!!

11 11 2011 Incontro alla Medicalsport sulla nuova tecnica ARP THERAPY

...un dolore alla coscia che non migliora... e se fosse una MIOSITE GIGLIANTE?

La laserterapia questa sconosciuta!!!!

Gli integratori nello sport... questi sconosciuti!

Cosa sono gli OMEGA 3?

Lombalgia: meglio il pilates o il metodo mc Kenzie?

Un dolore al ginocchio un po' particolare... il Hoffite!!!!

ARP THERAPY arriva dall'America! la nuova terapia che riduce i tempi di recupero da infortunio nei!

il podismo... sport popolato da atleti anziani!

l'influenza dei salti nell'insorgenza della tendinite rotulea

la rotula... questa sconosciuta!!!!

la sindrome del piriforme

SETTEMBRE-TEMPO DI VISITE DI IDONEITA' SPORTIVA

il superallenamento

La fascite plantare... un problema silenzioso per tutti gli sport!

IL PANE E LO SPORT... consigli per l'uso

Supplementazione con leucina durante esercizio fisico

va la zucca e il CAFFE' contro la fatica fisica... ma a quanto vale?

DOMS (delayed-onset muscle soreness) o DOLORE MUSCOLARE TARDIVO

Estate... la stagione della FRUTTA!

la Maratona

la maratona 2

esercizi per la core stability

core stability

lo stretching

L'APPORTO IDRICO NELLO SPORTIVO

Le Sbd'e

Plantari si... plantari no?

Share

INTEGRATORI ALIMENTARI

L'Associazione medicosportiva di Prato in collaborazione con la Cofarid ha organizzato un convegno sull'uso degli integratori nello sport Vi pubblico grazie alla disponibilità degli autori un estratto La Prima relazione è a cura del Dr Francesco Panzera

GLI INTEGRATORI NELLO SPORT

☛Ippocrate 460 - 377 a C. diceva

"Se potessimo dare ad ogni individuo la giusta quantità di nutrimento e di esercizio fisico, né troppo né poco, avremmo trovato la giusta strada per la salute"

Integratori dietetici.

secondo la legge sono Prodotti alimentari destinati a una alimentazione particolare che per la loro particolare composizione o per il processo di fabbricazione devono:

Distinguirsi nettamente dagli alimenti di uso corrente

Essere adatti all'obiettivo nutrizionale indicato

Essere commercializzati indicando che sono conformi a tale obiettivo

Diffusione degli integratori nella pratica sportiva

Secondo il vice-presidente della Commissione Antidoping del Ministero della Salute

" gli sportivi di casa nostra prendono troppi integratori e farmaci"

Il 65-70% di atleti italiani sottoposti a controllo antidoping dichiara di assumere integratori sportivi

quali sono le possibili motivazioni all'uso degli integratori nello sport?

Miglior recupero dopo attività fisica?

Miglior capacità di allenamento?

Miglioramento delle prestazioni?

Si ritiene inadeguata la propria dieta?

Pressioni dell'allenatore?

Imitazione di altri atleti?

Consiglio medico, consigli di amici?

Popolarità?

uno studio dell'American College of sport Medicine (GUIDELINES COLLEGE OF SPORTS MEDICINE (ACSM, 1996)

dimostra che il CALO PERFORMANCE dello sportivo può dipendere da

Comparsa di disidratazione ed iponatremia

Calo glicemia e del glicogeno muscolare

Calo nel metabolismo ossidativo grassi

Comparsa acidosi ed iperammonemia

Incremento mediatori chimici nel SNC serotonina, beta-endorfine ecc

Per contrastare è utile

Adeguata assunzione liquidi nelle 24 ore precedenti mezzo litro acqua con BCAA due ore prima

Assumere liquidi freschi durante la gara sin dalle prime fasi, ad intervalli regolari e frazionati 150-200 ml ogni 10-15 minuti

Assumere CHO e Na (sodio) insieme 30-60 gr CHO e 0,5-0,7 gr Na per litro acqua bevanda IPOTONICA

Quantità acqua variabile in funzione della corporatura atleta e delle condizioni ambientali

La bevanda "ideale" deve essere GRADEVOLLE per l'atleta

RECUPERO POST GARA:Proseguire reidratazione che deve contenere anche una quota proteica (proteine in polvere solubili in acqua)/CHO a basso indice glicemico specialmente nel pasto successivo

ALIMENTAZIONE

senza adeguato allenamento nessun risultato sportivo importante è ottenibile con una "dieta speciale" ma una Alimentazione scorretta può vanificare un buon programma di allenamento

cosa è il **BODY MASS INDEX (BMI)** è il rapporto tra kg/m2 del corpo Normopeso (fino a 25) Sovrapeso (fino a 30)Obeso (oltre 30)

come si studia la **COMPOSIZIONE CORPOREA** ?

Pilcometria ANALISI BICOMPARTIMENTALE (massa grassa e massa non grassa)

Bioimpedenziometria (B.I.A.) ANALISI TRICOMPARTIMENTALE (massa grassa, intra ed extracellulare)

RIPARTIZIONE DEI PASTI

il Frazionamento pasti porta ad un

Migliore assimilazione dei principi nutritivi e ad un Miglior risultato metabolico (la migliore ripartizione è 3 pasti principali + 2 spuntini)

ALIMENTAZIONE IN 4 FASE DI POTENSIAMENTO /MANTENIMENTO

POTENZIAMENTO determina

incremento massa muscolare e successivo a stimolo allenante di potenziamento

aumento quota proteica nell'alimentazione

utilizzando una miglior qualità proteine

e un Incremento vitaminico (gr. B)

nel **MANTENIMENTO** cercheremo

di prolungare periodo di forma

Stabilizzare peso e massa grassa

e migliorare recupero dallo sforzo

INTEGRATORI ALIMENTARI

Integrare la razione alimentare di un individuo, qualora non sia possibile con i soli alimenti soddisfarne i fabbisogni nutrizionali specifici

Qualsiasi altro uso di questi prodotti dovrebbe essere scoraggiato

La loro prescrizione deve essere suggerita da personale sanitario, in grado di determinarne la reale necessità, la giusta dose, il corretto periodo di utilizzazione e le eventuali controindicazioni connesse alla possibile concomitanza di patologie o condizioni cliniche che ne sconsigliano l'uso, anche per brevi periodi di tempo e a bassi dosaggi.

quale è la differenza tra integratori e farmaci ?

Integratore:Favorisce le condizioni di benessere, coadiuvando le fisiologiche funzioni dell'organismo

Farmaco:Pristina, corregge e modifica funzioni fisiologiche, esercitando un'azione farmacologica, immunologica o metabolica

RIFERIMENTI NORMATIVI

D.L.vo 21 maggio 2004, n.169

D.M. 9 luglio 2012 (G.U. n.169 del 21/07/12)

Linee guida sugli integratori alimentari (Ministero della Salute – revisione gennaio 2013)

Circolari ministeriali - Circolare 6 marzo 2008, n.4075-P - Circolare 5 novembre 2009, G.U. n. 277 del 27/11/2009Divieto di attribuzione di proprietà preventive e curativeLegge 376/2000

"Disciplina della tutela sanitaria delle attività sportive e della lotta contro il doping

art. 1, comma 3sono equiparate al doping la somministrazione di farmaci o di sostanze biologicamente o farmacologicamente attive e l'adozione di pratiche mediche non giustificate - da condizioni patologiche,....

"Sentenza Vangi" - Commissione Disciplinare FCI (decisione n.1/2011)

Siguffica di 24 mesi al Medico Sociale dott. A. S.... aver somministrato farmaci (MIONEVRASI, PREFOLIC 50, TAD 600, NEO OPTALIDON, AULIN, SODIO BICARBONATO) al di fuori delle modalità previste dal RCP (Riassunto delle Caratteristiche del Prodotto) per come autorizzato dall'AIFA/MINISTERO SALUTE con conseguente rischio di danni Irreversibili.

Integratori alimentari per lo sport

Linee Guida (Circolare 7 giugno 1999, n.8) del Ministero della Sanità

Prodotti finalizzati a una integrazione energetica

Prodotti con minerali destinati a reintegrare le perdite idro-saline causate dalla sudorazione conseguente all'attività muscolare svolta

Prodotti finalizzati all'integrazione di proteine

Prodotti finalizzati all'integrazione di aminoacidi e derivati

Altri prodotti con valenza nutrizionale, adattati ad un intenso sforzo muscolare

Combinazione dei suddetti prodotti...devono essere formulati in modo concificante alle esigenze nutrizionali per il tipo di attività svolta, ed assicurare un'ottimale biodisponibilità dei nutrienti apportati.

Prodotti finalizzati a una integrazione energetica

a base di carboidrati a vario grado di polimerizzazione integrati con vitamine del gruppo B, vit. PP e vit. C e, eventualmente con altri nutrienti ad azione antiossidante

sono presenti i