

ADVANCED MASTERCLASS

SPORT NUTRITION

& ACTIVE LIFESTYLE

by **Nutrimi**

30 NOVEMBRE 2024

Enterprise Hotel - Milano



PROGRAMMA

RAZIONALE

*Siamo entusiasti di presentarvi il programma preliminare della Masterclass Sport Nutrition & Active Lifestyle firmata Nutrimi. Un'opportunità unica per i professionisti della salute di esplorare le più recenti scoperte di un settore, quello della nutrizione sportiva, che negli ultimi 20 anni ha registrato una crescita straordinaria. Grazie alla partecipazione di top speakers nazionali ed internazionali, analizzeremo la nutrizione sportiva in ogni sua sfaccettatura: dalle strategie nutrizionali personalizzate per il miglioramento delle performance atletiche, all'Innovative Nutrition, la Masterclass offre un **approccio a 360° alla materia**, risultando ancora una volta la **“voce della nutrizione pratica”**.*

LA I EDIZIONE

La I edizione della **Masterclass Sport Nutrition & Active Lifestyle** firmata **Nutrimi**, si svolgerà in presenza a Milano il **30 novembre 2024**, presso **Enterprise Hotel**.

9:20 – 9:40 Apertura e saluti di benvenuto

Giuseppe Plutino - Direttore ufficio 5 “Nutrizione e informazione ai consumatori”, Direzione Generale per l'Igiene e la Sicurezza degli Alimenti e la Nutrizione, Ministero della Salute

MEDICINA MUSCOLO-CENTRICA

9.40 | 11.00

- 9:40 – 10:00 L'attività fisica in ottica preventiva: Exercise is Medicine
Relatore in corso d'aggiornamento
- 10:00 – 10:20 Idratazione prima, durante e dopo l'esercizio fisico
Gamal Soliman, Biologo Nutrizionista, Specialista in Nutrizione sportiva ISSN, Collaboratore Med-Ex HPL Scuderia Ferrari
- 10:20 – 10:40 Proteine alimentari VS integratori a base di proteine
Nicola Sponsiello, Consigliere di European Society of Sport Nutrition, Professore a Contratto Università di Padova
- 10:40 – 11:00 Discussione

EVIDENCE-BASED PERFORMANCE

11.00 | 12.45

- 11:00 – 11:20 *In fase di definizione*
Roberto Copparoni – Ministero della salute – DGISAN – U. Nutrizione e Informazione ai consumatori
- 11:20 – 11:40 Superare i limiti: la psicologia dello sportivo agonista in ottica integrazione
Relatore in corso d'aggiornamento
- 11:40 – 12:00 Come massimizzare il recupero? Strategie nutrizionali avanzate
Relatore in corso d'aggiornamento
- 12:00 – 12:20 La nuova frontiera delle performance sportive: ruolo del microbioma
Relatore in corso d'aggiornamento

12:45 | 14.00 LUNCH

INNOVATIVE NUTRITION

14.00 | 14.20

14:00 – 14:20

Speed date: nuove ricerche e soluzioni innovative

Relatore in corso d'aggiornamento

DIETOTERAPIA APPLICATA ALL'ATTIVITA SPORTIVA

14.20 | 15.40

14:20 – 14:40

Come personalizzare i valori nutrizionali di riferimento in base all'attività fisica

Michelangelo Giampietro, Medico dello sport specializzato in nutrizione e Coordinatore del Gruppo Tematico "Nutrizione, attività fisica e sport"- SINU

14:40 – 15:00

The goal of training: preparazione nutrizionale per gli sport invernali

Jean Paul Perret, Dietista e Biologo Nutrizionista

15:00 – 15:20

Come migliorare le prestazioni psico-fisiche: un caso "olimpico"

Relatore in corso d'aggiornamento

15:40 | 16:00 BREAK

DIETOTERAPIA APPLICATA ALL'ATTIVITA SPORTIVA

16.00 | 18.00

16:00 – 16:20

Gestione nutrizionale degli atleti con diabete di tipo 1

Ivan Dozzani, Medico Dietologo presso Ospedale Santa Maria della Misericordia-Perugia

Giulio Gaetani, Atleta dell'Accademia Scherma Marchesa di Torino

- 16:20 – 16:40 L'importanza del genere nella pratica sportiva: obiettivi nutrizionali e di supplementazione
Relatore in corso d'aggiornamento
- 16:40 – 17:00 Infiammazione e healthy aging: pillole di movimento per la silver age
Relatore in corso d'aggiornamento
- 17:00 – 17:20 Association of Diet and Physical Activity among adults with Parkinson Disease
Relatore in corso d'aggiornamento
- 17:20 – 17:40 Biohacking, stili di vita e attività fisica: tra scienza e realtà
Relatore in corso d'aggiornamento
- 17:40 – 18:00 DISCUSSIONE

18:00 CHIUSURA