

ADVANCED MASTERCLASS

SPORT NUTRITION

& ACTIVE LIFESTYLE

by **Nutrimi**

9:20 – 9:40 APERTURA E SALUTI DI BENVENUTO

9:20 – 9:40

Nunzia Liguori

Dirigente biologa presso il Ministero della Salute DG SAN Ufficio 5 Nutrizione e Informazione ai consumatori

Marco D'Onofrio

Presidente Regionale Us Acli Lombardia, Componente Giunta CONI Lombardia

9.40 | 11.00 MEDICINA MUSCOLO-CENTRICA

9:40 – 10:00

NUOVE LINEE D'INDIRIZZO SU NUTRIZIONE E SPORT

Roberto Copparoni – Ministero della Salute DG SANU. Nutrizione e Informazione ai consumatori

10:00-10.20

V REVISIONE LARN: COME ARMONIZZARE I LIVELLI DI ASSUNZIONE DI RIFERIMENTO ALLA PRATICA DELL'ATTIVITÀ FISICA E SPORTIVA

Michelangelo Giampietro Medico specialista in Medicina dello Sport e in Scienza dell'Alimentazione. Istituto di Medicina dello Sport e Salute Roma

10:20-10.40

LA NUOVA FRONTIERA DELLE PERFORMANCE SPORTIVE: RUOLO DEL MICROBIOMA

Ileana Marina Terruzzi Professore Associato SSD MEDS-08/C Scienza dell'alimentazione e delle tecniche dietetiche applicate, Dipartimento di Scienze Biomediche per la Salute Università degli Studi di Milano, Coordinatore Scientifico Villa Miralago

10:40 - 11:00

Discussione

11.00 | 13.00 EVIDENCE-BASED PERFORMANCE

11:00 - 11:20

IDRATAZIONE PRIMA, DURANTE E DOPO L'ESERCIZIO FISICO

Gamal Soliman Biologo Nutrizionista, Specialista in Nutrizione sportiva ISSN, Collaboratore Med-Ex HPL Scuderia Ferrari

11:20 - 11:40

PROTEINE ALIMENTARI VS INTEGRATORI A BASE DI PROTEINE

Nicola Sponsiello Consigliere di European Society of Sport Nutrition, Professore a Contratto Università di Padova

11:40 - 12:00

LA GESTIONE DELL'ATLETA INFORTUNATO: ALIMENTAZIONE E SUPPLEMENTAZIONE

Giulia Baroncini Biologo nutrizionista e Sport Nutritionist A.C. Milan Medical Area Youth Sector 1^female, Team EA7 Emporio Armani Olimpia Milano 1^ male team, FIGC Performance Team

12:00 - 12.20

COME MASSIMIZZARE IL RECUPERO? STRATEGIE NUTRIZIONALI AVANZATE

Elisabetta Bernardi Nutrizionista e Specialista Scienza Alimentazione Salvator Mundi International Hospital, Autrice RAIUNO trasmissione NOOS SUPERQUARK.

12:20 - 12:40

L'IMPORTANZA DEL SONNO PER IL SUCCESSO SPORTIVO

Livia Galletti Biologa Nutrizionista, Nutrizionista LILT, Consigliera Federazione Nazionale degli Ordini dei Biologi

12:40 - 13:00

Discussione

13:00 - 14:00

PAUSA PRANZO

14.00 | 18.00 DIETOTERAPIA APPLICATA ALL'ATTIVITÀ SPORTIVA

14:00 - 14:20

INTEGRAZIONE E DOPING: TRA FALSI MITI E REALI OPPORTUNITÀ

Rudy Alexander Rossetto Formatore della formazione Olimpica CONI e docente scuola dello sport CONI Lombardia, Presidente Ordine dei Biologi della Lombardia

14:20 - 14:40

COME MIGLIORARE LE PRESTAZIONI PSICO-FISCHE

Gian Mario Migliaccio Ordine dei Biologi della Lombardia, Università San Raffaele, Roma

14:40 - 15:00

INFIAMMAZIONE E HEALTHY AGING: PILLOLE DI MOVIMENTO PER LA SILVER AGE

Roberto Cannataro Biochemical Engineer, Food Technologist, Sports Nutritionist

15:00 - 15:10

LIQUID IV: LA SCIENZA ALLA BASE DELL'IDRATAZIONE FUNZIONALE

Antonella Verdone Dietetic QA and Regulatory Assistant - Food supplements, Equilibra Srl - Unilever group

15:10 - 15:30

Discussione

15:30 - 16:00

BREAK

16:00 - 16:20

LA GESTIONE NUTRIZIONALE DELL'ATLETA AFFETTO DA DIABETE DI TIPO 1

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

16:20 - 16:40

THE GOAL OF TRAINING: PREPARAZIONE NUTRIZIONALE PER GLI SPORT INVERNALI

Jean Paul Perret Dietista e Biologo Nutrizionista, Responsabile Scientifico Noritura srl e Performance Dietitian Israel - Premier Tech

16:40 - 17:00

L'IMPORTANZA DEL GENERE NELLA PRATICA SPORTIVA: OBIETTIVI NUTRIZIONALI E DI SUPPLEMENTAZIONE

Mauro Lombardo Medico Chirurgo-Specialista Scienze dell'Alimentazione Professore Associato Università Telematica San Raffaele Docente in Nutrizione e Nutrizione nello sport

17:00 - 17:20

LA NUTRIZIONE CONSAPEVOLE DELL'ATLETA

Luca di Tolla Biologo nutrizionista, Specialista in Nutrizione Sportiva & Dietetica Applicata. Rappresentante gruppo Magistrale Coni per il progetto "Total Athlete" in collaborazione con Athletes in Action

17:20 - 17:40

DIETA, ATTIVITÀ FISICA E PATOLOGIE NEURODEGENERATIVE

Francesco Santangelo Specialista in Neurologia, esperto Medicina della Longevità

17:40 - 18:00

Discussione

18:00 - 19:00

APERITIVO NEL GIARDINO D'INVERNO

Main Sponsor



INSIEME PER LA BIODIVERSITÀ

Premium Sponsor



Smart Sponsor



ZENTIVA

Platatine
Clips - Maltitol - Pectine



Technical Sponsor



FiberPasta

100%
LE CREME PURE DI FRUTTA SECCA



Consiglio Nazionale delle Ricerche

FONDAZIONE ONDA ETS

FNOB
FEDERAZIONE NAZIONALE DEGLI ORDINI DEI BIOLOGI



UNIVERSITÀ DEGLI STUDI DI MILANO



UniSR
Università Vita-Salute San Raffaele