

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

**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

## MEDICINA MUSCOLO-CENTRICA

9.40 | 11.00

9:40 – 10:00

Nuove linee d'indirizzo su nutrizione e sport

**Roberto Copparoni** – Ministero della Salute DG SAN U. 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

Come massimizzare il recupero? Strategie nutrizionali avanzate

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

10:40 – 11:00

Discussione

## EVIDENCE-BASED PERFORMANCE

11.00 | 12.45

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<sup>a</sup> female Team  
EA7 Emporio Armani Olimpia Milano- 1<sup>a</sup> male team  
FIGC- Performance Team

12:00 – 12:20

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 Milan, Coordinatore Scientifico Villa Miralago

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

*DISCUSSIONE*      12.40-13.00

*13.00 | 14.00 LUNCH*

## **DIETOTERAPIA APPLICATA ALL'ATTIVITÀ SPORTIVA**

**14.00 | 15.00**

14:00 – 14:20

Integrazione e doping: tra falsi miti e reali opportunità  
**Rudy Alexandre 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-fisiche  
**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

## **INNOVATIVE NUTRITION**

**15.00 | 15.20**

15:00 – 15:20

**Speed date:** nuove ricerche e soluzioni innovative

15:20 – 15:40

DISCUSSIONE

*15:40 | 16:00 BREAK*

## DIETOTERAPIA APPLICATA ALL'ATTIVITÀ SPORTIVA

**16.00 | 18.00**

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 CHIUSURA*