

# SPORT NUTRITION

2° edizione

ADVANCED MASTERCLASS

by **NutriMi**



**Hotel nhnow Milano**  
**21 novembre 2025**

---

**Programma**

## RAZIONALE

*Siamo entusiasti di presentarvi il programma preliminare della seconda edizione 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**”.*

*In vista dei **Giochi Olimpici Invernali di Milano Cortina 2026**, ampio spazio sarà dedicato alla relazione tra nutrizione, performance e sport d'élite, con focus specifici su preparazione atletica, gestione del recupero, supporto metabolico e nuove tecnologie applicate all'alimentazione degli atleti di alto livello. Un'occasione per riflettere su come **l'alimentazione possa diventare un driver strategico nella costruzione della performance olimpica**.*

## LA II EDIZIONE

**La II edizione della Masterclass Sport Nutrition & Active Lifestyle** firmata **Nutrimi**, si svolgerà in presenza a Milano il **21 novembre 2025**, presso l'**Hotel Nhow Milano**.

CON IL PATROCINIO DI



UNIVERSITÀ  
DEGLI STUDI  
DI MILANO



UniSR  
Università Vita-Salute  
San Raffaele



con L'egida dell'Associazione Medici Diabetologi

9:30 – 9:50

Apertura e saluti di benvenuto

**Enrico Ragnolini, componente di Giunta CONI Lombardia**

## PERFORMANCE & PRECISION NUTRITION

9.50 | 11:05

9:50 – 10:10

Integratori chiave e micronutrienti rilevanti per lo sportivo agonista

**Jean Paul Perret, Dietista e Biologo nutrizionista", Diploma in Sports Nutrition (IOC). Nutrizionista per le Squadre Nazionali di Bob e Skeleton (FISI) e Performance Dietitian per il team UCI PRO "Israel – Premier Tech". Socio e responsabile scientifico di Noritura srl**

10:10 – 10:30

Zuccheri e dolcificanti sotto sforzo: la glicazione e il lato oscuro della performance

**Mattia Cappelletti** - Chief Medical Officer di GEKLab e Professore a contratto presso l'Università degli Studi di Pavia

10:30 – 10:50

Omega-3 negli sport da contatto: dal rugby agli sport da combattimento

**Roberto Cannataro, Nutrizionista, Malta Football Federation e Pirossigeno Futsal Cosenza e Co-direttore Master Universitario Sports Analytics**

10:50 – 11:05

DISCUSSIONE

11.05 | 11.25 BREAK

## GUT, BRAIN & PERFORMANCE

**11.25 | 13.00**

11:25 – 11:45

Gut-brain axis e sport: focus su probiotici, postbiotici, polifenoli

**Ileana Marina Terruzzi** - *Professore Associato in Scienza dell'alimentazione e delle tecniche dietetiche applicate; Università degli Studi di Milano*

11:45 – 12:05

Nuovi approcci nutrizionali alla fatica mentale negli sport di endurance e invernali

**Gian Mario Migliaccio** - *Ordine dei Biologi della Lombardia, Professore associato Università San Raffaele, Roma*

12:05– 12:25

L'importanza del sonno per il successo sportivo

**Livia Galletti**, *Biologa Nutrizionista Membro del Comitato Centrale della Federazione Nazionale degli Ordini dei Biologi Delegata alla Nutrizione della Federazione Nazionale degli Ordini dei Biologi*

12:25 – 12:45

Idratazione strategica e ruolo degli elettroliti nello sport

**Maria Lorena Tondi**, *Docente per Istituto di Formazione Roberto Lombardi (I.F.R. Lombardi) della FITP, docente della scuola dello sport.*

12:45 – 13:00

DISCUSSIONE

*13.00 | 14.00 LUNCH*

## SPORT NUTRITION IN PRACTICE: THE INFLUENCE OF GENDER, AGE AND ENVIRONMENT

14.00 | 16.00

14:00 – 14:20

La nutraceutica della donna: un equilibrio ormonale, metabolico e identitario

**Eugenio Genesi**, *membro del consiglio direttivo SINSEB e Docente presso AIMF (Associazione Italiana Medicina Funzionale)*

14:20 – 14:40

Impatto del caldo estremo sulle esigenze nutrizionali

**Ludovica Bruno** - *PhD, Human Immunology, Istituto Nazionale di Genetica Molecolare; Policlinico di Milano*

14:40 – 15:00

L'importanza del genere nella pratica sportiva: obiettivi nutrizionali e di supplementazione per la donna

**Valeria Galfano** - *Medico Chirurgo Specialista in Scienza dell'Alimentazione e Dietetica, Roma*

15:00 – 15:20

Nutrizione e supplementazione negli sport invernali

**Stefano Beschi** - *Dietista, Laurea Specialistica delle Professioni Sanitarie Tecnico Assistenziali  
Nutritional Sport Expert con certificazione ISSN-SINSeB  
Master Jmedical Sinseb Sport Nutrition And Wellness  
Master Internazionale In Trattamento Integrato  
Multidisciplinare dei Disturbi della Nutrizione e della Alimentazione*

15:20 – 15:40

Active aging: pillole di movimento per la silver age

**Daniela Lucini** - *Professore Ordinario Scienze dell'Esercizio fisico e dello sport, Università di Milano*

*Direttore Scuola di Specializzazione in Medicina dello Sport ed Esercizio Fisico Università degli Studi di Milano*

*Direttore Servizio Medicina Esercizio Fisico Istituto Auxologico, Milano*

15:40 – 16:00

DISCUSSIONE

16.00 | 16.20 BREAK

## DIGITAL INNOVATION & SMART COACHING

16.20 | 17.15

16:20 – 16:40

Piattaforme digitali e coaching nutrizionale a distanza per atleti

**Marta Bellavia**, *Performance Nutritionist (THE IOPN)*.

*Laureata in Nutrizione Umana presso il Campus Biomedico di Roma. Master in Prodotti Nutraceutici Federico II di Napoli, Sleep and Stress Management (Precision Nutrition) e Psicologia dello Sport. Fondatrice NutriSport Lab.*

16:40 – 17:00

Optimizing performance and longevity: il ruolo dei dispositivi wearables nella nutrizione di precisione

**Ivan Dozzani** - *Medico Specialista Dietologo, Esperto di Nutrizione Sportiva e medicina della Longevità.*

17:00 – 17:15

DISCUSSIONE

## APPLIED SPORT NUTRITION

17.15 | 18.30

17:15 – 17:35

Ruolo della digestione nell'alimentazione dello sportivo  
**Luca Piretta, Medico specialista in Gastroenterologia ed Endoscopia Digestiva e Docente Università Campus Bio-Medico di Roma**

17:35 – 17:55

Quando e quanto? Le proteine al servizio della performance

**Matteo Pincella, Responsabile area nutrizione FC Internazionale e FIGC, co-fondatore ESNS, presidente commissione per la nutrizione sportiva FNOB**

17:55 – 18:15

Composizione Corporea e adattamenti all'allenamento: evidenze e implicazioni pratiche

**Luca Belli, Vicepresidente SINSEB, Biologo Nutrizionista Specialista in Scienza dell'Alimentazione, Dottore in Scienze Motorie, Master Internazionale in Nutrizione e Dietetica, Master in Scienze dello Sport e del Fitness, Master in Scienza dell'Alimentazione e Dietetica Applicata, Certified Sports Nutritionist from the International Society of Sports Nutrition, Docente (a c.) Università di Camerino**

18:15 – 18:30

**DISCUSSIONE**

*18:30 CHIUSURA*