

SPORT NUTRITION

2° edizione

ADVANCED MASTERCLASS

by **Nutri**mi

Hotel nhow 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



UnSR

Università Vita-Salute
San Raffaele



SIPREC

società italiana per la
prevenzione cardiovascolare



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