

NUTRIZIONE E SPORT

Evidenze scientifiche e applicazioni cliniche

PROGRAMMA

- 08:30 – 09:00 | Registrazione e Welcome Coffee
- 09:00 – 09:15 | Apertura e Introduzione
Breve intervento di benvenuto, presentazione degli obiettivi della giornata
- 09:15 – 10:00 | Cross-talk tra muscolo e adipe: strategie nutrizionali per la manipolazione della composizione corporea - Dott. Francesco Cagnazzo
- 10:05 – 10:50 | Donna, sport e nutrizione: strategie nutrizionali dal ciclo mestruale alla menopausa - Dott.ssa Andrea Carolina Striglio
- 10:50 – 11:10 | Coffee Break
- 11:10 – 11:55 | Microbiota intestinale e sport: il ruolo dell'asse intestino-muscolo-cervello -
- 12:00 – 12:45 | Strategie nutrizionali per la performance negli sport di endurance - Dott. Alessandro Bertuccioli
- 12:45 – 13:45 | Lunch a buffet
- 13:45 – 14:45 | Dalla competenza alla fiducia: comunicare per curare - Dott.ssa Nicoletta Santoro
- 14:50 – 15:35 | Principi dell'alimentazione sportiva - Dott. Cristian Petri
- 15:35 – 16:35 | Tavola rotonda: Confronto con calciatrici norvegesi, allenatore e nutrizionista sull'importanza di alimentazione e integrazione
- 16:35 – 17:00 | Training simbolico con il Prof. Giuseppe Mazza
- 17:00 | Merenda post esercizio