

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 adiposo: 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** | Longevità e sport, equilibrio tra salute e performance
- **Dott. Alberto Cerasari**
- **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

