



ORE 9.30-10.00 REGISTRAZIONE

ORE 10.00-10.10 APERTURA LAVORI

Ore 10.10-10.50

Dr Valeria Ortu

Medico Nutrizionista

INTEGRATORI ALIMENTARI NEL NUOTO DI ÉLITE

Gli integratori alimentari sono un business in forte crescita e in ambito sportivo è frequente l'abuso di prescrizione. Questa revisione riassume lo stato dell'arte degli integratori alimentari che possono supportare una corretta strategia nutrizionale nel nuoto di élite.

(Gli integratori alimentari in ambito sportivo sono un business in forte crescita, dove sono frequenti l'eccesso di prescrizione e l'uso di integratori non supportati da evidenze scientifiche. Una strategia nutrizionale bilanciata con i soli alimenti, somministrata nelle giuste tempistiche e quantità, è in grado di garantire il corretto apporto sia di macro e micronutrienti in generale nella popolazione degli sportivi, e di sostenere la corretta sintesi proteica e il ripristino di glicogeno muscolare. Tuttavia, spesso fornire il corretto apporto energetico in concomitanza con protocolli di allenamento o gare intensi e ravvicinati può risultare complesso, soprattutto per atleti con richieste energetiche molto alte o con abitudini alimentari restrittive. In questo caso gli integratori sportivi giocano un ruolo cruciale e aiutano a rendere più semplice per l'atleta la gestione dell'alimentazione. Questa revisione è volta a riassumere lo stato dell'arte degli integratori alimentari che hanno un ruolo nel supporto di una corretta strategia nutrizionale di diverse discipline del nuoto di élite, al fine di massimizzare la performance atletica.)

Intervento dell'atleta Stefano Pivari

Ore 10.50-11.10

Dr Filippo Marchesi

Biologo nutrizionista e allenatore presso palestra Camelot Club

NUTRIZIONE NEL RESISTANCE TRAINING

La nutrizione per gli allenamenti con i sovraccarichi. È sempre necessaria? L'integrazione è imprescindibile? Andremo in breve a verificare quali possano essere le applicazioni utili della manipolazione delle pratiche nutrizionali negli atleti che frequentano le sale pesi a vari scopi e di come tenere sotto monitoraggio i progressi, con un focus su atleti di sport prestazionali e con categorie di peso.

Ore 11.10-11.50

Dott.ssa Antonina Orlando & Dr. Davide Nisi

Biologa Nutrizionista specialista in Scienze dell'alimentazione; Dr. In Scienze e tecniche preventive e adattate.

ALIMENTAZIONE E SPORT PER I BAMBINI "ATLETI"

Diversi studi hanno dimostrato che un'attività fisica costante e bilanciata permette di ridurre la sedentarietà e favorisce una crescita adeguata e armonica del bambino. L'OMS raccomanda che bambini e adolescenti, da 5 a 17 anni, pratichino ogni giorno almeno 60 minuti di attività aerobica, da moderata ad intensa. Ma come possono orientarsi i genitori nella scelta dello sport da far praticare al proprio bambino? Per i bambini che fanno sport le raccomandazioni alimentari sono differenti da quelle di chi non pratica un'attività fisica? Quando si parla di alimentazione nello sportivo si incontrano "leggende metropolitane" e convinzioni errate, le quali possono trarre in inganno i genitori, gli adolescenti e più in generale chi si occupa della salute in età pediatrica: facciamo chiarezza!

PAUSA

Ore 12.00-12.20

Dott.ssa Francesca Orgiu

Biologa Nutrizionista

ALIMENTAZIONE E SPORT PER LA SINDROME DELL'OVAIO POLICISTICO

La sindrome dell'ovaio policistico (PCOS) è una sindrome molto complessa caratterizzata da disfunzione endocrino-metabolico che colpisce le donne in età fertile. L'intervento sullo stile di vita, tra cui dieta e attività fisica, migliora la composizione corporea e allevia la disfunzione metabolica, rappresentando uno dei trattamenti in prima linea per la gestione di questo disturbo.

Ore 12.20-12.40

Dr Francesca Bordina

Biologa nutrizionista.

LA TRIADE FEMMINILE DELL'ATLETA E IL RED-S TRA PERFORMANCE, ESTETICA E SALUTE

Una panoramica per valutare la prevalenza della triade femminile e del RED-S nella popolazione sportiva, i fattori di rischio che predispongono allo sviluppo e al mantenimento di questa problematica, e le potenziali conseguenze sulla salute dell'atleta. Rivolgendo lo sguardo al futuro, si valuteranno quali temi devono ancora essere affrontati dalla ricerca e dai clinici.

Ore 12.40-13.00

Dott.ssa Cinzia Dalla Gassa

Dietista e sono fondatrice di Intuitive Eating Academy.

COMUNICAZIONE: L'IMPORTANZA DELLA RELAZIONE PROFESSIONISTA - PAZIENTE

Il bisogno di dare supporto al paziente nel cambiamento della gestione del proprio comportamento alimentare è ampiamente sostenuto e come farlo nella pratica attraverso le skills di comunicazione efficace è una delle aree di ricerca in maggiore espansione.

Nella mia relazione partirò dagli studi scientifici per presentare come e perché serve comunicare in modo efficace contestualizzando le skills nel colloquio tra professionista e paziente.

PAUSA PRANZO

Ore 14.30-14.50

Dr. Silvia Serino

Ricercatore, Dipartimento di Psicologia, Università degli Studi di Milano-Bicocca

FATTORI PSICOSOCIALI E BENESSERE NELLO SPORT

La pratica sportiva produce numerosi benefici a livello psicologico, a tutte le età e a qualsiasi livello, non limitandosi allo sport professionistico. All'interno di questa relazione, verranno analizzate e discusse recenti evidenze scientifiche sugli effetti per il benessere psicologico dell'attività sportiva.

Ore 14.50-15.10

Dr. Enrico Sangiovanni

Ricercatore, Dipartimento di Scienze Farmacologiche e Biomolecolari "Rodolfo Paoletti"

PRODOTTI DI ORIGINE NATURALE PER IL MIGLIORAMENTO DELLE PERFORMANCE SPORTIVE

L'uso di integratori alimentari di origine naturale nell'attività sportiva ha lo scopo di coadiuvare specifiche funzioni fisiologiche, come il reintegro di liquidi ed elettroliti (sodio, potassio, magnesio), e di proteggere dallo stress ossidativo, specialmente in caso di esercizio fisico prolungato ad alta intensità. Nonostante le evidenze cliniche siano ancora preliminari, alcune droghe ad attività antiossidante, come ginseng, eleuterococco e rodiola (e rispettivi principi attivi), hanno mostrato un'efficacia nel miglioramento delle prove sportive di resistenza, grazie alla loro attività antiossidante. Tuttavia, la variabilità dei prodotti naturali e la possibilità di eventi avversi costituiscono alcuni importanti limiti di applicazione.

Ore 15.10-15.30

Dr. Genovesi Alessio

Medico specializzando in Scienza dell'alimentazione e dietetica.

ALIMENTAZIONE PLANT-BASED NELLO SPORTIVO: È SEMPRE POSSIBILE?

Partendo dalla differenziazione tra le diverse tipologie di diete plant-based, vedremo le indicazioni nutrizionali per atleti che seguono alimentazione plant-based e competono in sport di endurance e di forza. Vedremo poi l'utilità di eventuali integratori atti a migliorare la performance basandosi sulle ultime evidenze cliniche.

Ore 15.30-15.50

Prof. Giuseppe Coratella.

Professore Associato, Università degli Studi di Milano, Dipartimento di Scienze Biomediche per la Salute

IL DIMAGRIMENTO LOCALIZZATO: PERCHÉ NE STIAMO ANCORA PARLANDO?

Il concetto di dimagrimento localizzato deriva da un paio di studi eseguiti negli anni '60 del secolo scorso. Ma ancora oggi se ne sente parlare, probabilmente senza una vera cognizione di causa. Infatti, la letteratura scientifica smentisce ogni possibile sistematica connessione tra l'allenamento di un distretto corporeo e la riduzione del grasso sottocutaneo sottostante. Saranno esplorati i principali studi e le metodiche di indagine che portano a questa conclusione.

Ore 15.50-16.10

Dr. Giuseppe Cerullo

Department of Biomedical Sciences, Università di Padova

NUOVE FRONTIERE NELL'ANALISI DELLA COMPOSIZIONE CORPOREA ATTRAVERSO L'IMPEDENZA BIOELETTRICA

L'analisi vettoriale dell'impedenza bioelettrica (BIVA) rappresenta un'analisi qualitativa della composizione corporea. A distanza di trent'anni, dati emergenti permettono l'identificazione di nuovi riferimenti maggiormente rappresentativi della popolazione attuale per una migliore interpretazione sia in ambito clinico che sportivo.