



II CONGRESSO NAZIONALE DI NUTRIZIONE SPORTIVA

"HIGH PERFORMANCE" CONI-OBL 2025

MILANO, 27/28 GIUGNO 2025

Responsabile Scientifico:
Prof. Gian Mario Migliaccio



CASA SCHUSTER
Via Sant'Antonio, 5 - Milano



Con il patrocinio di

RAZIONALE SCIENTIFICO

Il presente congresso nasce dall'esigenza crescente di aggiornamento professionale e confronto scientifico nell'ambito della nutrizione applicata allo sport di alto livello, un settore in rapida espansione e caratterizzato da continui progressi nel campo della fisiologia, della biochimica, della supplementazione e della cronobiologia nutrizionale.

La letteratura scientifica internazionale, comprese le linee guida dell'International Olympic Committee (IOC) e della International Society of Sports Nutrition (ISSN), evidenzia il ruolo cruciale della nutrizione nel sostenere la performance, ridurre il rischio di infortuni, ottimizzare il recupero e migliorare la salute generale dell'atleta. Tuttavia, tali conoscenze non sono sempre accessibili o pienamente applicate da parte dei professionisti sanitari che operano in ambito sportivo.

Il congresso intende quindi colmare questo gap formativo fornendo un aggiornamento evidence-based su tematiche di attualità, quali:

- il fabbisogno energetico dell'atleta e la periodizzazione nutrizionale;
- la gestione dell'idratazione e dei nutrienti in funzione della disciplina sportiva;
- l'integrazione efficace e sicura nel contesto dell'endurance e della forza;
- le strategie nutrizionali in condizioni ambientali estreme (altitudine, caldo);
- le esigenze specifiche di popolazioni atipiche: atleti giovani, donne e master;
- il ruolo del sonno e del timing nutrizionale nel recupero e nella performance.

Il programma scientifico si avvale della presenza di esperti riconosciuti a livello nazionale e internazionale, con una comprovata esperienza clinica e di ricerca. Le sessioni alterneranno relazioni frontali, discussioni e momenti di confronto con l'aula, favorendo l'interazione tra i partecipanti.

L'evento è rivolto a biologi nutrizionisti, dietisti, medici dello sport, fisioterapisti, psicologi, infermieri e altri professionisti sanitari coinvolti nella presa in carico dell'atleta, con l'obiettivo di:

- rafforzare le competenze professionali in nutrizione sportiva basata su prove scientifiche;
- promuovere un approccio interdisciplinare nella gestione dell'atleta;
- favorire la diffusione di buone pratiche cliniche e aggiornamenti normativi;
- sostenere il dialogo tra mondo accademico, istituzioni sanitarie e sport.

RESPONSABILE SCIENTIFICO

GIAN MARIO MIGLIACCIO

DOCENTI

FABRIZIO ANGELINI

GIUSEPPE BANFI

FRANCESCO CAMPA

ROBERTO CANNATARO

CRISTIANO CAPORALI

FRANCESCO CASILLO

ELENA CASIRAGHI

ALESSANDRO COLLETTI

ALESSIO DEPLANU

FABIO ESPOSITO

LUCIO FUSARO

ERICA LOMBARDI

MARCO MARCHETTI

SAMUELE MARCORA

JOHNNY PADULO

FEDERICA PESCE

MARCO PERUGINI

MARCELLO ROMEO

RUDY ALEXANDER ROSSETTO

LUCA RUSSO

MARCO SIGNORILE

GAMAL SOLIMAN

WALTER STACCO

PROGRAMMA SCIENTIFICO

PRIMA GIORNATA \ VENERDÌ 27 GIUGNO 2025

12.00 Aperura segreteria ed allestimento stand espositivi

15.00 Apertura congresso e saluti istituzionali

Sessione 1: Fondamenti della nutrizione sportiva

Introduzione: Gian Mario Migliaccio

15.30 Lectio Magistralis: Nutrizione e Performance - *Samuele Marcora*

16.20 Q&A

16.30 Nutrizionista per l'High Performance: Scenari ed opportunità internazionali - *Rudy Alexander Rossetto*

16.50 Q&A

In collegamento dagli USA: *Lucio Fusaro* (Volley Milano)

17.00 Coffee break e visita area espositiva

Sessione 2: Periodizzazione nutrizionale nell'atletica

Moderatore: Fabrizio Angelini

17.30 Principi della periodizzazione nutrizionale - *Cristiano Caporali*

17.50 Q&A

18.00 Strategie nutrizionali per diverse fasi di allenamento - *Francesco Campa*

18.20 Q&A

18.30 Case studies di periodizzazione nutrizionale nell'atletica - *Johnny Padulo*

18.50 Q&A

19.00 Fine lavori prima giornata

SECONDA GIORNATA \ SABATO 28 GIUGNO 2025

08.30 Aperura lavori

Sessione 3: Nutrizione per gli sport di endurance

Moderatore: Gian Mario Migliaccio

09.00 Strategie di carico dei carboidrati - *Marco Perugini*

09.20 Q&A

09.30 Integrazione durante l'esercizio prolungato - *Elena Casiraghi*

09.50 Q&A

10.00 Recupero nutrizionale post-gara - *Francesco Casillo*

10.20 Q&A

10.30 Coffee break e visita area espositiva

Sessione 4: Fisiologia dello sport e nutrizione

Moderatore: Fabio Esposito

11.00 L'infiammazione dell'Atleta ed il ruolo della Nutrizione - *Roberto Cannataro*

11.20 Q&A

11.30 Microbiota, infiammazione e alterata permeabilità negli atleti agonisti: quali prove - *Marcello Romeo*

11.50 Q&A

12.00 Metabolismo energetico e substrati durante l'esercizio - *Luca Russo*

12.20 Q&A

12.30 Pausa pranzo e networking

Sessione 5: Supplementazione basata sull'evidenza nell'atletica

Moderatore: Rudy Alexander Rossetto

14:00 Caffaina e creatina - *Pierluigi De Pascalis*

14.20 Q&A

14.30 Sodio, Magnesio, Potassio: quando e come - *Marco Signorile*

14.50 Q&A

15.00 Bicarbonato e altri integratori per la Performance Sportiva - *Alessandro Colletti*

15.20 Q&A

15.30 - 16.00 Coffee break e visita area espositiva

Sessione 6: Nutrizione in ambienti speciali

Moderatore: Walter Stacco

16.00 Strategie nutrizionali per l'allenamento e la competizione in altitudine - *Erica Lombardi*

16.20 Q&A

16.30 Acclimatazione e idratazione in ambienti estremi - *Gamal Soliman*

16.50 Q&A

17:00 Chetogenica per l'High Performance, pro e contro - *Marco Marchetti*

17.20 Q&A

Sessione 7: Nutrizione, recupero e sonno

Moderatore: Fabrizio Bruno D'Agostino

17:30 Valutazione di laboratorio dell'atleta - *Giuseppe Banfi*

17:50 Q&A

18:00 Nutrizione, Sonno e Performance: L'Alleanza Vincente tra Supplementi e Microbiota - *Federica Pesce*

18:20 Q&A

18:30 Timing dei nutrienti: effetti sulla performance e ricomposizione corporea - *Alessio Deplanu*

19.00 Q&A

19.30 Termine dei lavori

REGISTRAZIONE E ACCESSO

Da effettuarsi prima o contestualmente all'inizio del corso ECM (la mancata iscrizione al corso prima dell'inizio dello stesso comprometterà la possibilità di compilazione dei questionari)

1. Collegarsi all'indirizzo: <https://res.summeet.it>
2. In caso di primo accesso: creare l'account personale, cliccando su "REGISTRAZIONE"
In caso di utente già registrato a corsi FAD (Formazione a Distanza): potrà utilizzare le stesse credenziali che utilizza per l'accesso a fad.summeet.it
3. Trovare il corso attraverso la funzione cerca, inserendo codice ECM **604 - 454682**
4. Sarà possibile compilare il questionario di apprendimento ECM e di gradimento entro 3 giorni dal termine del corso (il test si riterrà superato con almeno il 75% di risposte corrette)

PREMIAZIONE

Verrà assegnato un prestigioso premio al miglior disegno sul tema "Vivo la nutrizione sportiva" fatto da studenti scuole primarie/secondarie. Per la sottomissione cliccare sul seguente link: <https://www.photo51.it/>

HELPPESK

Per eventuali problematiche di accesso, potrà contattare l'help desk via mail alla casella attiva: helpdesk@summeet.it

ECM (Educazione Continua in Medicina) CODICE ECM: 604 - xxxxx

L'evento formativo è destinato a n° 200 Biologi, Dietisti, Medicina dello Sport, Fisioterapisti, Psicologi, Infermieri, Farmacisti, Podologi, Medici di tutte le categorie, Tecnico Sanitario di Radiologia Medica e Professioni Sanitarie Tecniche della Riabilitazione e della Prevenzione, Assistente Sanitario. Il rilascio della certificazione dei crediti è subordinato: alla corrispondenza tra la professione del partecipante e quella cui l'evento è destinato, alla partecipazione all'intera durata del corso, al superamento del test di apprendimento con almeno il 75% di risposte corrette e compilazione del questionario di gradimento (entrambi compilabili in piattaforma online, entro 3 giorni dal termine del corso).

Obiettivo formativo: 1

Applicazione nella pratica quotidiana dei principi e delle procedure dell'evidence based practice (EBM - EBN - EBP)

MODALITA' DI ISCRIZIONE

Precisiamo inoltre che il completamento dell'iscrizione è subordinato al pagamento della quota di partecipazione.

1. cliccare sul seguente link:
<https://formazione.ordinebiologilombardia.it/>
2. Cercare nella home "Il Congresso Nazionale di Nutrizione Sportiva – High Performance CONI-OBL 2025"
3. Cliccare su "Accedere per iscriversi"
4. Procedere con l'iscrizione in base alla propria posizione "Iscritti OBL" o "Utenti Esterni"

Quota di partecipazione UDITORI € 50,00

QUOTA: Entro il 15 Giugno

€ 50,00 per Iscritti OBL

€ 90,00 per Iscritti altri ordini

A partire dal 16 Giugno

€ 90,00 per Iscritti OBL

€ 130,00 per Iscritti altri ordini

DATE E SEDE
Dal 27 al 28 Giugno 2025
Casa Cardinale Ildefonso Schuster
Via Sant'Antonio, 5 - 20122 Milano

SEGRETERIA ORGANIZZATIVA



ORDINE DEI BIOLOGI DELLA LOMBARDIA
V.le Milanofiori Strada 1, Palazzina F1
20090 Milanofiori Assago (MI)

PROVIDER ECM

SUMMEET

SUMMEET Srl
Via P. Maspero, 5 - 21100 Varese
Tel. 0332 231416 - Fax 0332 317748
info@summeet.it - www.summeet.it
Provider ECM n° 604

SPONSOR TBO

InBody



esserre
Nutrienti Mediterranei, per la vita.



CON IL PATROCINIO DI



ECAMPUS UNIVERSITÀ



**Fondazione
Don Carlo Gnocchi
Onlus**



FNOMCeO
Federazione Nazionale degli Ordini
dei Medici Chirurghi e degli Odontoiatri



**Fondazione IRCCS Ca' Granda
Ospedale Maggiore Policlinico**

Sistema Socio Sanitario



**Regione
Lombardia
ATS Bergamo**



**ORDINE
DEGLI PSICOLOGI
DELLA LOMBARDIA**



ORDINI LOMBARDI

Coordinamento Regionale
degli Ordini delle Professioni Infermieristiche della Lombardia
province di Bergamo, Brescia, Como, Cremona, Lecco, Mantova,
Milano - Lodi - Monza - Brianza Pavia, Sondrio, Varese.



UniSR
Università Vita-Salute
San Raffaele



**UNIVERSITÀ
DI PAVIA**

SINSeB
NUTRIZIONE SPORT BENESSERE