



I CONGRESSO NAZIONALE

CON IL PATROCINIO DI



ITALIA CONI
COMITATO REGIONALE LOMBARDIA



D'EFENS



ORDINE
DEGLI PSICOLOGI
DELLA LOMBARDIA



LA NUTRIZIONE SPORTIVA PER L'ALTA PRESTAZIONE NELL'ATLETA AGONISTA D'ELITE

7-8
GIUGNO
2024

Palazzo delle Federazioni
CONI Lombardia
Via Piranesi 46 - MILANO

Segreteria Organizzativa e Provider

LETSCOM
EVENTI EDITORIA ECM

Razionale Scientifico

L'alimentazione riveste un ruolo fondamentale non soltanto per la salute ma anche per la prestazione dell'atleta. Le esigenze legate al dispendio energetico e al recupero richiedono una elaborazione quali-quantitativa legata, non solo alle caratteristiche fisiche dell'atleta e dello sport praticato ma anche alle condizioni ambientali e climatiche in cui la gara verrà disputata: altitudine, temperatura, tasso di umidità, ossigenazione e non solo. Inoltre, ciascun atleta, anche nel medesimo sport o nella medesima squadra, ha esigenze nutrizionali diverse, legate anche al ruolo che egli riveste all'interno di una squadra.

La scienza dell'alimentazione presuppone notevoli conoscenze di anatomia, fisiologia e biochimica. L'alimentazione nello sportivo aggiunge la necessità di conoscere le variazioni di dispendio energetico legate all'allenamento, alla gara e al recupero post gara, tenendo presente anche l'eventualità di un infortunio e il successivo recupero. Occorre inoltre considerare le necessità di idratazione e l'utilizzo di integratori che supportino l'atleta ma non lo esponano al rischio "doping". Tutte queste esigenze non possono essere valutate da un'unica figura professionale ma nasce l'esigenza di un lavoro di squadra che metta insieme le varie competenze per un'azione multidisciplinare.

Il corso si pone l'obiettivo di fornire conoscenze e competenze specifiche per il professionista che opera nel settore della nutrizione sportiva "High Performance" nello sport agonistico, ponendo l'attenzione sia sulle esigenze alimentari sia su un approccio multidisciplinare in un'ottica One Health.

Il tutto sarà arricchito da spunti e momenti di condivisione con le Federazioni che afferiscono al CONI ospitate al congresso, e un focus sulle prossime Olimpiadi Invernali Milano - Cortina 2026.

Faculty

BANCHINI Pietro

Responsabile Unità Operativa di Mini Invasive Surgery and Sport Medicine Istituto di Cura Città di Pavia (GSD), Casa di cura la Madonnina Milano, Clinica Columbus Milano

BERLINGHIERI Cristiana

Biologo Nutrizionista, Segretario Ordine dei Biologi della Lombardia, Milano

BOCCHI Lucia

Responsabile Area Psicologica FC INTERNAZIONALE, Milano

CAPORALI Cristiano Alessandro

Responsabile settore Istruzione Tecnica – Federazione Italiana Triathlon, Milano

CASIRAGHI Elena

Docente a.c., Teoria e Metodologia dell'allenamento e Valutazione funzionale dell'Atleta - Università degli Studi di Pavia

COLLETTI Alessandro

Biologo, Dottore di ricerca in Farmacologia, Dipartimento di Scienze e Tecnologie del Farmaco, Università degli Studi di Torino

FUSARO Lucio

Presidente Powervolley Milano

GIANNOTTI Elena

Medico Odontoiatra, Specialista in Odontoiatria Pediatrica, Presidente Società Italiana di Odontostomatologia dello Sport (SIOS)

MIGLIACCIO Gian Mario

Biologo Nutrizionista, Libero Professionista, Milano

PEDOJA Marco

Allenatore Nazionale Italiana di Nuoto, Roma

PADULO Johnny

Professore associato, Dipartimento di Scienze Biomediche per la Salute, Università degli Studi "La Statale", Milano

RABBOLINI Martina

Biologo Nutrizionista, Atleta della Nazionale Italiana di Nuoto Paralimpico, Milano

ROSSETTO Rudy Alexander

Biologo Nutrizionista, Formatore della Formazione Olimpica CONI, Docente SDS CONI Lombardia, Presidente Ordine dei Biologi della Lombardia, Milano

SOLIMAN Gamal

Biologo Nutrizionista, Specialista in Nutrizione Sportiva ISSN, Nutrizionista Med-Ex per Scuderie Ferrari, Milano

STACCO Walter

Docente a.c., Corso di Studio in Scienze Motorie, Università degli Studi di Pavia

ZAMBONI Francesca

Farmacista, Docente Medical Breathe University e Airofit Instructor, Lugano

PROGRAMMA

Venerdì 7 giugno 2024

08.30 Registrazione partecipanti

09.00 Presentazione del *I Congresso Nazionale OBL* - **R. A. Rossetto**

Saluto delle autorità

Marco Riva, *Presidente CONI Lombardia*

Elena Giannotti, *Presidente Società Italiana di Odontostomatologia dello Sport (SIOS)*

Laura Parolin, *Presidente Ordine Psicologi Lombardia*

Attività ECM

SESSIONE I - Nutrizione e sport agonistico: una questione di performance

Moderatore: **G. M. Migliaccio**

09.30 – 09.50 La scelta degli alimenti nel pre, durante e post gara - **M. Rabbolini**

09.50 – 10.00 Discussione tra discenti e faculty

10.00 – 10.20 Integratori e supplementi sportivi per l'alta prestazione - **A. Colletti**

10.20 – 10.30 Discussione tra discenti e faculty

10.30 – 10.50 Il ruolo del nutrizionista e il lavoro in team - **G. Soliman**

10.50 – 11.00 Discussione tra discenti e faculty

11.00 – 11.30 Coffee break

11.30 – 11.50 Strategie di recupero per l'atleta di élite - **J. Padulo**

11.50 – 12.00 Discussione tra discenti e faculty

12.00 – 12.20 La gestione del micro-infortunio nel pre-gara - **P. Banchini**

12.20 – 12.30 Discussione tra discenti e faculty

12.30 – 12.50 L'integrazione... con lo psicologo - **L. Bocchi**

12.50 – 13.00 Discussione tra discenti e faculty

13.00 – 14.00 Light Lunch

SESSIONE II - Condizioni estreme nello sport: dal freddo in alta quota al gran caldo, influenza sulla prestazione dell'atleta

Moderatore: **W. Stacco**

14.00 – 14.20 L'integrazione Prêt-à-porter - **R. A. Rossetto**

14.20 – 14.30 Discussione tra discenti e faculty

14.30 – 14.50 La respirazione in condizioni climatiche avverse - **F. Zamboni**

14.50 – 15.00 Discussione tra discenti e faculty

15.00 – 15.20 Alimenti ed integratori: interferenze con l'apparato respiratorio
A. Colletti, R. A. Rossetto

15.20 – 15.30 Discussione tra discenti e faculty

15.30 – 15.50 I climi estremi nello sport - **G. Soliman**

- 15.50 – 16.00 Discussione tra discenti e faculty
- 16.00 – 16.30 Coffee break
- 16.30 – 16.50 La gestione dello sportivo: la parola al manager - **L. Fusaro**
- 16.50 – 17.00 Discussione tra discenti e faculty
- 17.00 – 17.20 Il cavo orale dell'atleta - **E. Giannotti**
- 17.20 – 17.30 Discussione tra discenti e faculty
- 17.30 Chiusura dei lavori

PROGRAMMA

Sabato 8 giugno 2024

- 08.30 Registrazione partecipanti
- 09.30 Apertura dei lavori

SESSIONE III - Doping: normative e controlli

Moderatori: C. Berlinghieri, G. Soliman

- 09.30 – 09.50 Principi di Farmacologia legata al doping - **A. Colletti**
- 09.50 – 10.00 Discussione tra discenti e faculty
- 10.00 – 10.20 Il ruolo del WADA e delle Federazioni nei controlli antidoping
E. Casiraghi
- 10.20 – 10.30 Discussione tra discenti e faculty
- 10.30 – 10.50 I gruppi di farmaci dopanti: classificazione ed utilizzo - **A. Colletti**
- 10.50 – 11.00 Discussione tra discenti e faculty
- 11.00 – 11.30 Coffee break

SESSIONE IV - Alte prestazioni internazionali ed olimpiche: aspettando Milano-Cortina 2026

Moderatore: R. A. Rossetto

- 11.30 – 11.50 Allenare l'alta prestazione con l'energia della nutrizione
G. M. Migliaccio
- 11.50 – 12.00 Discussione tra discenti e faculty
- 12.30 – 12.50 Nutrire l'alta prestazione con l'allenamento intenso e prolungato
C. Caporali
- 12.50 – 13.00 Discussione tra discenti e faculty
- 13.00 – 14.30 Light Lunch
- 14.30 – 14.50 Allenare verso le Olimpiadi con impegni e trasferte - **M. Pedoja**

- 14.50 – 15.00 Discussione tra discenti e faculty
15.00 – 15.20 Periodizzazione nutrizionale vista dal tecnico - **G. M. Migliaccio**
15.20 – 15.30 Discussione tra discenti e faculty
15.30 – 16.00 Conclusione lavori ECM - Take home messages - **R. A. Rossetto**
Test ECM e questionario di valutazione online

16.00 – 16.30 Pausa

Attività non ECM

- 16.30 – 17.30 **TAVOLA ROTONDA: Le federazioni e l'approccio multidisciplinare allo sportivo. Cosa vogliono le Federazioni e che figure sono mancanti. Prospettive future dei professionisti nella Federazione**
Moderatore: R. A. Rossetto
Partecipano: i Presidenti delle Federazioni Sportive
- 17.30 – 17.45 Discussione
- 17.45 – 18.00 Chiusura del I Congresso OBL

Informazioni Utili

Responsabile Scientifico: Dott. Rudy Alexander Rossetto

Segreteria Scientifica: Ordine dei Biologi della Lombardia – Dott.ssa Manuela Meloni, Dott. Gian Mario Migliaccio
Email: eventi@ordinebiologilombardia.it

CREDITI ECM

Il Corso è stato accreditato presso la Commissione Nazionale con ID 5452-420406 Ed. 1 per 80 partecipanti delle professioni e specializzazioni a seguire:
Biologo; Medico Chirurgo (*Tutte le discipline*); Infermiere; Psicologo (*Psicoterapia – Psicologia*); Fisioterapista; Tecnico Ortopedico; Farmacista; Odontoiatra.

Obiettivo formativo nazionale: Applicazione nella pratica quotidiana dei principi e delle procedure dell'Evidence Based Practice (EBM - EBN - EBP)

Ottenimento crediti: Al fine dell'ottenimento dei crediti e in conformità con la nuova normativa ECM, è obbligatorio partecipare al 100% della durata del corso; farà fede la rilevazione con firma in entrata ed uscita all'ingresso presso il desk della segreteria. Inoltre, sarà obbligatorio compilare al termine dell'evento il questionario di gradimento in forma anonima e superare il questionario di apprendimento con almeno il 75% di risposte corrette. Entrambi i questionari potranno essere compilati online sulla pagina dell'evento entro e non oltre le 72 ore successive al termine dell'evento; si avrà un solo tentativo disponibile. Gli attestati riportanti i crediti ECM saranno inviati dopo attenta verifica della partecipazione e dell'apprendimento, entro 90 giorni dopo la chiusura dell'evento, previa attribuzione da parte del Ministero della Salute dei Crediti Formativi.

MODALITA' DI PARTECIPAZIONE

La partecipazione prevede il pagamento dell'iscrizione:

- Iscritti all'Ordine dei Biologi della Lombardia 150,00 euro
- Iscritti altri Ordini 190,00 euro
- Scienze Motorie, studenti, specializzandi, dottorandi, discenti che hanno frequentato i corsi di Nutrizione Sportiva dell'Ordine dei Biologi della Lombardia 150,00 euro

Per effettuare l'iscrizione: [clicca qui](#) o inquadra il QR Code



Sede: Palazzo delle Federazioni CONI Lombardia, Via Giovanni Battista Piranesi n. 46, 20137 Milano (MI)

INFORMATIVA PRIVACY

L'informativa sul trattamento dei dati personali, ai sensi del D.Lgs. 196/2003 e del Regolamento UE 2016/679, è pubblicata sul sito web: www.letscome3.it - Si invita a consultare detto sito per ogni informazione al riguardo.

SEGRETERIA ORGANIZZATIVA E PROVIDER:



Provider Nazionale Standard ID 5452
Via Grazia Deledda 75/81 - 00137 Roma
segreteria@letscome3.it
Ufficio +39 06.91502790
Cell. +39 327.3522356

CON IL CONTRIBUTO NON CONDIZIONANTE DI: