

ACTIVE NUTRITION DAY

10 APRILE 2026

AT Jihotel



RESPONSABILI SCIENTIFICI: PROF. FABRIZIO ANGELINI | DOTT.SSA VITTORIA COSTA

L'alimentazione sportiva rappresenta un pilastro fondamentale per un atleta, sia esso amatoriale o competitivo.

Ciò che mangiamo influisce direttamente su performance ottimali, su migliori capacità di recupero nonché sul mantenimento di un buono stato di salute nello sport, riducendo il rischio di infortuni, e nel lungo termine.

Uno dei concetti chiave della nutrizione sportiva è l'adattamento dell'alimentazione allo sport praticato, e quindi all'intensità e alla durata dell'esercizio fisico, così come al periodo della stagione sportiva; è sulla base di questo principio che si fonda l'importanza del timing nutrizionale e della collaborazione fra preparatore atletico, nutrizionista e atleta.

L'obiettivo principale dell'evento è descrivere le strategie alimentari, le loro applicazioni pratiche nel mondo dello sport con un'attenzione particolare rivolta agli sport di squadra come il calcio, e la supplementazione più utile ed efficace nel campo di active e sport nutrition, sulla base delle più recenti evidenze scientifiche.

PROGRAMMA SCIENTIFICO

VENERDÌ 10 APRILE 2026

14.00

SALUTI E APERTURA DELL'EVENTO

14.10

KEYNOTE LECTURE

"LA PERFORMANCE SI ALLENA DI GIORNO,
L'ADATTAMENTO AVVIENE DI NOTTE. OPPURE NO?"

G.M. Migliaccio

SESSION I NUTRIENTI E SUPPLEMENTAZIONE

Moderatori: R.A. Rossetto - L. Gatteschi

14.30

CREATINA: EFFETTI SULLA PERFORMANCE E POSSIBILI
IMPLICAZIONI SULLA SALUTE A LUNGO TERMINE

F. Angelini

14.50

I CARBOIDRATI NEGLI SPORT DI SQUADRA:
UNA GUIDA PRATICA

J. P. Perret

15.10

INDICE E CARICO GLICEMICO: EVIDENZE E FALSI MITI

M. Molin

MINERALI E VITAMINE NELLO SPORT: I MICRONUTRIENTI TROPPO SPESSO DIMENTICATI <i>A. Vincenzi</i>	15.30
--	-------

DISCUSSIONE E DOMANDE	15.50
-----------------------	-------

COFFEE BREAK	16.10
---------------------	-------

SESSION II SUPPORTO E SUPPLEMENTAZIONE

Moderatori: M. Magistrali - V. Costa

IL TIMING PROTEICO NELLO SPORT: INDICAZIONI, LINEE GUIDA E APPLICAZIONI PRATICHE <i>L. Belli</i>	16.40
--	-------

NUTRIZIONE E SUPPLEMENTAZIONE NELLA PREVENZIONE INFORTUNI <i>P. Pompei</i>	17.00
--	-------

IDRATAZIONE E PERFORMANCE: STRATEGIE PRE-, DURANTE E POST-ESERCIZIO <i>L. Mancin</i>	17.20
--	-------

NITRATI NELLO SPORT <i>C. Orlandi</i>	17.40
--	-------

DISCUSSIONE E DOMANDE	18.00
-----------------------	-------

TAVOLA ROTONDA STRATEGIE NUTRIZIONALI NEGLI SPORT DI SQUADRA DALLE EVIDENZE SCIENTIFICHE ALLA PRATICA QUOTIDIANA <i>Moderatore e partecipanti TBD (esperti e atleti)</i>	18.20
--	-------

CHIUSURA DELL'EVENTO	19.00
----------------------	-------

CENA DEL CORSO AL JHOTEL	19.15
---------------------------------	-------



**PER INFO E ISCRIZIONI:**

<https://eventi.summeet.it/yamamotoactivenutritionday>

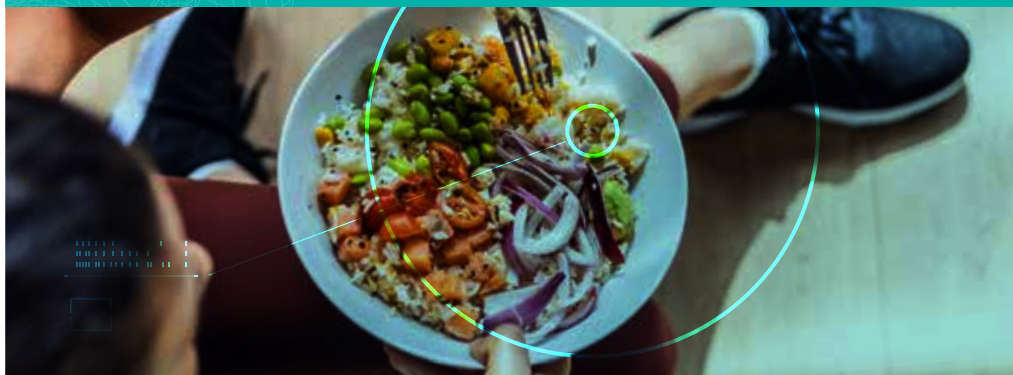
IL CORSO È DEDICATO A NUTRIZIONISTI IN AMBITO SPORTIVO

LA PARTECIPAZIONE AL CORSO È GRATUITA E INCLUDE:

- Partecipazione alle sessioni scientifiche
- Kit congressuale
- Coffee break
- Attestato di partecipazione
- Cena del Corso presso Jihotel

JMEDICAL.EU

Non sono comprese spese di trasferimento e quanto sopra non indicato



**NUMERO MASSIMO
DI DISCENTI**

60

SEDE DEL CORSO**Jihotel**

Via Traves, 40,
10151 Torino - Italia

Come raggiungere la sede del evento:

Il Jihotel dista 7,5 Km dalla stazione ferroviaria di Torino Porta Susa e 18 minuti d'auto dall'Aeroporto di Torino Caselle.

FACULTY & TUTORS:

ANGELINI F.
BELLI L.
COSTA V.
GATTESCHI L.

MAGISTRALI M.
MANCIN L.
MIGLIACCIO G. M.
MOLIN M.

ORLANDI C.
PERRET J. P.
POMPEI P.

ROSSETTO R. A.
VINCENZI A.

Segreteria organizzativa dell'evento:

Con il supporto di:

PROVIDER STANDARD - ID: 604

SUMMEET

Summeet S.r.l.
Via Paolo Maspero, 5
21100 Varese
Tel. 0332 231416
Email: f.dimuro@summeet.it

YAMAMOTO®