

# 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  
A. Vincenzi

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  
L. Belli

16.40

NUTRIZIONE E SUPPLEMENTAZIONE  
NELLA PREVENZIONE INFORTUNI  
P. Pompei

17.00

IDRATAZIONE E PERFORMANCE:  
STRATEGIE PRE-, DURANTE E POST-ESERCIZIO  
L. Mancin

17.20

NITRATI NELLO SPORT  
C. Orlandi

17.40

DISCUSSIONE E DOMANDE

18.00

## TAVOLA ROTONDA

STRATEGIE NUTRIZIONALI NEGLI SPORT DI SQUADRA  
DALLE EVIDENZE SCIENTIFICHE ALLA PRATICA QUOTIDIANA  
Moderatore: F. Angelini  
Partecipanti: L. Gatteschi, E. Goldoni, L. Mancin, C. Marchisio

18.20

CHIUSURA DELL'EVENTO

19.00

## CENA DEL CORSO AL J|HOTEL

19.15





## PER INFO E ISCRIZIONI:

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

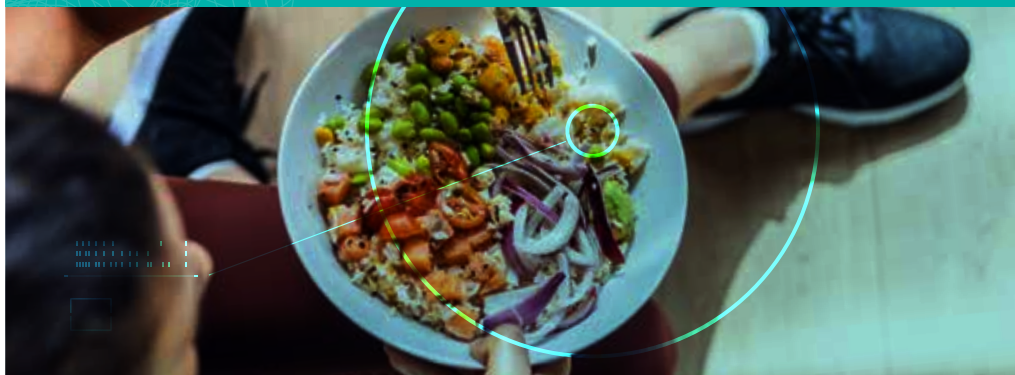
### IL CORSO È DEDICATO A NUTRIZIONISTI IN AMBITO SPORTIVO

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®**