



# 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



CONI  
COMITATO  
REGIONALE  
LOMBARDIA

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

**GIUSEPPE BANFI**  
**FRANCESCO CAMPA**  
**ROBERTO CANNATARO**  
**CRISTIANO CAPORALI**  
**FRANCESCO CASILLO**  
**ELENA CASIRAGHI**  
**ALESSANDRO COLLETTI**  
**ALESSIO DEPLANU**  
**ERICA LOMBARDI**  
**MARCO MARCHETTI**  
**SAMUELE MARCORA**  
**JOHNNY PADULO**  
**FEDERICA PESCE**  
**MARCO PERUGINI**  
**MARCELLO ROMEO**  
**LUCA RUSSO**  
**GAMAL SOLIMAN**

# 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: *Dott 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 ed influenze sulla performance - *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](https://res.summeet.it)
3. Trovare il corso attraverso la funzione cerca, inserendo codice ECM **XXXXXX**
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/>

## HELPDESK

Per eventuali problematiche di accesso, potrà contattare l'help desk via mail alla casella attiva: [helpdesk@summeet.it](mailto: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: 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](http://www.summeet.it)  
Provider ECM n° 604

SPONSOR TBD

CON IL PATROCINIO DI

Sistema Socio Sanitario



Regione  
Lombardia

ATS Bergamo



e-CAMPUS UNIVERSITÀ



Fondazione  
Don Carlo Gnocchi  
Onlus



Fondazione IRCCS Ca' Granda  
Ospedale Maggiore Policlinico

Sistema Socio Sanitario



Regione  
Lombardia



ORDINE  
DEGLI PSICOLOGI  
DELLA LOMBARDIA



UniSR  
Università Vita-Salute  
San Raffaele



UNIVERSITÀ  
DI PAVIA