

EVENTO ECM

Nutrizione Clinica e Sport: dalla Ricerca alla Pratica

Metabolismo energetico, adattamenti all'allenamento e strategie di recupero

Società dei Naturalisti - Università degli Studi di Napoli Federico II
5-6 giugno 2026

RAZIONALE

Negli ultimi anni, i progressi nella fisiologia dell'esercizio e nella nutrizione sportiva hanno evidenziato l'importanza di un approccio integrato che consideri nutrizione, carico allenante e risposta biologica individuale come elementi interdipendenti nel determinare adattamento, recupero e performance sportiva.

Questo evento si propone di offrire una visione avanzata della nutrizione applicata allo sport, focalizzandosi sull'integrazione tra metabolismo, sistemi energetici e allenamento.

Particolare attenzione sarà dedicata ai meccanismi metabolici e infiammatori dell'adattamento e all'impatto della composizione corporea sulla performance.

Attraverso l'analisi di casi clinici, verranno approfonditi i principali biomarcatori utili nella valutazione dello stato nutrizionale dello sportivo, con un'interpretazione funzionale e contestualizzata rispetto al carico allenante e alla disciplina praticata. Il programma prevede inoltre l'analisi della gestione nutrizionale dei processi di supercompensazione, recupero e overreaching, includendo condizioni come i RED-S (Relative Energy Deficiency in Sport), sindrome caratterizzata da una ridotta disponibilità energetica cronica con effetti negativi su funzione endocrina, salute ossea, metabolismo, immunità e performance, e i disturbi del comportamento alimentare.

Saranno discussi i principali approcci nutrizionali utilizzati nello sport, tra cui alimentazione chetogenica, digiuno intermittente, diete vegetariane e vegane, nutrizione di genere e crononutrizione.

Ampio spazio sarà dedicato all'integrazione nutrizionale nello sport, con focus sull'indicazione clinica, sulla personalizzazione in base al profilo metabolico e al carico allenante, e sulla valutazione di efficacia e sicurezza, al fine di supportare performance, recupero e tutela della salute dell'atleta.

L'incontro si concluderà con una tavola rotonda

L'evento rappresenta, quindi, un workshop avanzato per i professionisti della salute che vogliono andare oltre la semplice prescrizione dietetica e comprendere davvero come metabolismo, allenamento e nutrizione influenzano performance e recupero nello sportivo.

Obiettivi formativi

Al termine del percorso formativo, i partecipanti saranno in grado di:

- Integrare nutrizione, metabolismo e carico allenante nella gestione dello sportivo
- Comprendere i principali meccanismi di metabolismo energetico, infiammazione e adattamento all'allenamento
- Interpretare in modo funzionale i biomarcatori nello sportivo in relazione alla disciplina e al carico di lavoro
- Riconoscere precocemente condizioni di mancato adattamento, overreaching, overtraining e RED-S
- Applicare strategie nutrizionali e di integrazione personalizzate, orientate a performance, recupero e tutela della salute

ed avranno acquisito competenze avanzate in:

- Valutazione nutrizionale e metabolica dello sportivo
- Integrazione funzionale tra nutrizione, allenamento e recupero
- Individuazione dei principali fattori nutrizionali che influenzano performance e adattamento
- Prevenzione delle principali condizioni di disfunzione metabolica e da sovraccarico
- Gestione sicura e responsabile della supplementazione sportiva
- Collaborazione efficace all'interno del team multidisciplinare sportivo

Eubea S.r.l.

Provider accreditato dalla CNFC con ID 360

Via M. Pietravalle 11, 80131 Napoli R.E.A. n. 678688 P.I. e C.F. 07912790636
Tel. 081 5456125 Fax 081 19324957 info@eubea.it

PROGRAMMA SCIENTIFICO

Venerdì 5 giugno

8.30 Presentazione evento – M.P. Mollica

NUTRIZIONE APPLICATA ALLO SPORT

Ore 8.45-10.30

Moderatori: P. Zuliani e C. Di Giacomo

Dalla dieta standard alla strategia nutrizionale nello sportivo

- Il ruolo della nutrizione sportiva nella modulazione di performance, recupero e adattamento
M.P. Mollica
- Importanza della conoscenza della disciplina sportiva e del carico allenante nella pianificazione nutrizionale - A. Sacconi
- Adattamenti fisiologici indotti dall'allenamento e loro implicazioni nutrizionali – C. Agrillo, A. Sacconi

NUTRIZIONE, ALLENAMENTO E ADATTAMENTI FISIologici

Ore 10.30-11.30

Moderatori: A. Sacconi e G. Iaquinto

Relatore: A. Sacconi

Ottimizzare la risposta dell'organismo al carico allenante

- Recupero, Sovraffaticamento e sovrallenamento
- RED-S (Relative Energy Deficiency in Sport)
- Differenza tra RED-S e OTS ((Overtraining Syndrome)
- Allenamento/carico di lavoro: quando è un alleato e quando compromette la salute dell'atleta
- Analisi di un caso clinico: integrazione tra nutrizione, carico allenante e recupero

Ore 11.30-12.00 Coffee break

SUPPORTO NUTRIZIONALE E OTTIMIZZAZIONE DELLA PERFORMANCE

Ore 12.00- 13.30

Moderatori: G. Iaquito, L. Barrea

Dalla pianificazione nutrizionale all'applicazione sul campo

- La creatina come regolatore centrale dell'omeostasi energetica: implicazioni per la flessibilità metabolica, l'adattamento e la funzione celebrale
S. Banni
- Uso consapevole dei Nutraceutici nello sport
G. C. Tenore

Ore 13.30- 14.30 Light lunch

NUTRIZIONE SPORTIVA PERSONALIZZATA: STRATEGIE, TIMING E CONTESTI SPECIALI

Ore 14.30 -16.00

Moderatori: P. Zuliani, M.P. Mollica, A. Sacconi

Adattare la strategia nutrizionale all'atleta, alla disciplina e al contesto

- Dieta chetogenica nello sport: indicazioni, contesti applicativi e obiettivi prestativi – G. Annunziata
- Crono-nutrizione nello sport: timing dei nutrienti, ritmi circadiani e impatto su performance, recupero e adattamento - M.P. Mollica
- Gestione nutrizionale dell'atleta vegetariano e vegano - A. Sacconi e G. Iaquinto
- Nutrizione di genere: differenze fisiologiche e implicazioni nutrizionali - A. Sacconi
- Atleta con diabete: integrazione tra nutrizione, allenamento e controllo glicemico per sicurezza e performance – P. Iommelli

VALUTAZIONE DELLA COMPOSIZIONE CORPOREA: METODI, APPLICAZIONI E PROSPETTIVE FUTURE: sessione teorico pratica

Ore 16.00-18.00

Moderatori: A. Sacconi, F. Cimmino

Dalla misurazione all'interpretazione funzionale

- Bioimpedenziometria: principi, applicazioni e limiti interpretativi - A. Sacconi
- Antropometria: metodiche, affidabilità e integrazione con altri strumenti di valutazione - G. Iaquinto
- BCU (Body Composition Unit): valutazione della composizione corporea mediante ecografia tissutale – G. Annunziata
- Determinazione dei prodotti di glicazione avanzata (Ages): dalla teoria alla pratica – G. trinchese

Sabato 6 giugno

GESTIONE DEL PESO NELLO SPORT DA COMBATTIMENTO

Ore 9.00- 9.45

Moderatori: F. Cimmino e G. Iaquinto

Relatore: S. Tamburro

Criticità operative, rischi e integrazione con il team sanitario

- Specificità degli sport di combattimento e ruolo delle categorie di peso
- La nutrizione nelle fasi critiche della stagione agonistica: periodizzazione, competizione e recupero
- Strategie di modulazione del peso corporeo: impatto su performance, recupero e salute
- Segnali di allarme osservabili sul campo: affaticamento persistente, calo prestativo e recupero inefficace
- Rischi fisiologici legati a strategie ripetute di riduzione del peso e relazione con condizioni di bassa disponibilità energetica
- Ruolo del lavoro integrato tra nutrizionista, medico e staff tecnico nella tutela della salute dell'atleta

IL RUOLO DEL NUTRIZIONISTA NEL CALCIO PROFESSIONISTICO

Ore 9.45- 11.00

Moderatori: F. Marino, A. Sacconi

Relatore: Marco Rufolo

- Integrazione del nutrizionista nello staff tecnico
- Richieste fisiologiche e metaboliche del calcio moderno
- Pianificazione nutrizionale tra allenamenti, gara e recupero
- Monitoraggio e comunicazione all'interno del team
- Caso applicativo in ambito professionistico

Ore 11.00 -11:30 Coffee break

BIOMARCATORI: DALLA LETTURA ALL'INTERPRETAZIONE FUNZIONALE

Ore 11.30-12.30

Moderatori: G. Trinchese e F. Cimmino

Dai dati biologici alle decisioni cliniche nello sportivo

- Valutazione ematochimica nello sportivo: significato funzionale dei livelli di ferro, vitamina D e dell'equilibrio elettrolitico – M. P. Mollica e A. Sacconi
- Markers infiammatori e indicatori di stress ossidativo nel contesto dell'allenamento e del recupero – F. Cimmino e A. Sacconi
- Valori di riferimento e performance: lettura critica dei range in ottica prestazionale e individualizzata – G. Iaquinto
- Caso clinico: atleta con esami ematochimici nei range di normalità e riduzione della performance - analisi funzionale, ipotesi interpretative e strategie di intervento nutrizionale.

TAVOLA ROTONDA

Ore 12.30-13.30

Confronto clinico e prospettive formative

- Discussione interattiva di casi reali proposti da docenti e partecipanti
- Destinatari del percorso e profili professionali di riferimento
- Competenze acquisite e potenziali sbocchi professionali in ambito clinico-sportivo

Responsabile scientifico: prof.ssa Maria Pina Mollica

Obiettivi formativi e Area formativa: Sicurezza e igiene alimentari, nutrizione e/o patologie correlate

Destinatari dell'attività formativa: n. 50 medici chirurghi, dietisti, biologi, farmacisti

Ore formative: 12

Numero dei crediti assegnati: 12

CURRICULA

Si riportano nella griglia sottostante le affiliazioni dei responsabili scientifici/relatori/docenti che prenderanno parte all'evento; si certifica che i CV degli stessi sono archiviati presso i ns. uffici e

verranno messi a disposizione della Commissione per eventuali audit in sede congressuale e presso la ns. sede.

SOSTITUTI

I Docenti che per problematiche sopraggiunte non possano relazionare saranno sostituiti dal Responsabile Scientifico o dai Docenti, da questo individuati, in grado di sostenere le tematiche attinenti alle relazioni.

COGNOME	NOME	LAUREA	DISC/SPEC	RUOLO	CITTA'
Agrillo	Corrado	Sc. Motorie		Tecnico Federale FIDAL Campan	Napoli
Annunziata	Giuseppe	Sc. Biologiche	Sc. Alimentazione	Professore Università Tel. S. Raffaele	Roma
Banni	Sebastiano	Sc. Biologiche	Patologia sperim.	Professore Ord. Univ. studi Cagliari	Cagliari
Barrea	Luigi	Sc. Nutrizione Umana	Sc. Alimentazione	Professore Università Tel. Pegaso	Napoli
Di Giacomo	Cristiana	Sc. Biologiche		Biologa nutrizionista LP	Napoli
Cimmino	Fabiano	Sc. Biologiche		PhD Biologia Univ. Federico II	Napoli
Coppola	Zaira	Sc. Biologiche		Biologa nutrizionista LP	Napoli
Iaquinto	Gaetano	Sc. Biologiche		Biologo nutrizionista LP	Napoli
Iommelli	Piera	Med veterinaria		Ricercatore Dip. Medicina sperim. Università studi Torvergata	Roma
Marino	Francesca	Sc. Biologiche		Biologa nutrizionista LP e Docente Univ S.O. Benincasa	Napoli
Mollica	Maria Pina	Sc. Biologiche	Fisiologia	Professore Ord. Univ. Federico II	Napoli
Rufolo	Marco	Sc. Biologiche		Biologo nutrizionista LP	Napoli
Sacconi	Alessandro	Sc. Biologiche		Biologo nutrizionista LP	Napoli
Tamburro	Salvatore	Sc. Motorie		Membro e Docente CONI Campania	Napoli
Trinchese	Giovanna	Sc. Biologiche	Sc. Alimentazione	Professore Ass. Univ. Federico II	Napoli
Zuliani	Patrizia	Sc. Biologiche	Sc. Alimentazione	Biologa nutrizionista LP	Napoli