

NUTRIZIONE E SPORT: STRATEGIE INTEGRATE PER LA PERFORMANCE, LA SALUTE E LA LONGEVITÀ DELL'ATLETA

Formazione a Distanza
10 crediti ECM

Data inizio 13/7/2026 – Data fine 12/7/2027

Durata: 10 ore (lezioni video, articoli scientifici e slides 7 ore, approfondimento 3 ore)

Responsabili Scientifici: Cristian Petri

Obiettivo formativo: SICUREZZA E IGIENE ALIMENTARI, NUTRIZIONE E/O PATOLOGIE CORRELATE

Professioni accreditate: tutte le professioni sanitarie

La nutrizione rappresenta uno dei principali determinanti della performance sportiva, del recupero e del mantenimento dello stato di salute dell'atleta. Attraverso un approccio multidisciplinare e basato sulle più recenti evidenze scientifiche, il corso approfondisce il ruolo dell'alimentazione e dello stile di vita nell'ottimizzazione della composizione corporea, della capacità di adattamento all'allenamento e della longevità sportiva.

Saranno analizzati i meccanismi fisiologici e metabolici che influenzano la performance negli sport di endurance, le strategie nutrizionali per la ricomposizione corporea, il dialogo tra muscolo e tessuto adiposo, il ruolo dei biomarcatori nella valutazione dello stato di salute dell'atleta e le specificità della nutrizione femminile in relazione al ciclo mestruale e agli assetti ormonali.

Particolare attenzione sarà inoltre dedicata alla comunicazione efficace nella pratica clinica, elemento fondamentale per favorire l'aderenza alle indicazioni nutrizionali e costruire una relazione di fiducia con il paziente-atleta.

L'obiettivo del corso è fornire ai professionisti della salute e della nutrizione strumenti pratici e aggiornati per integrare valutazione clinica, nutrizione personalizzata e strategie comportamentali nella gestione dell'atleta e della persona fisicamente attiva.

PROGRAMMA

- Cross-talk tra muscolo e adipe: strategie nutrizionali per la manipolazione della composizione corporea - *Dott. Francesco Cagnazzo*
- Donna, sport e nutrizione: strategie nutrizionali dal ciclo mestruale alla menopausa - *Dott.ssa Andrea Carolina Striglio*
- Longevità e sport, equilibrio tra salute e performance- *Dott. Alberto Cerasari*
- Strategie nutrizionali per la performance negli sport di endurance- *Dott. Alessandro Bertuccioli*
- Principi dell'alimentazione sportiva - *Dott. Cristian Petri*

COGNOME	NOME	PROFESSIONE	DISCIPLINA	ENTE DI APPARTENENZA LIBERA PROFESSIONE	DESCRIZIONE ATTIVITA' PROFESSIONALE/FORMATIVA
BERTUCCIOLI	ALEXANDER	MEDICO CHIRURGO; BIOLOGO	NUTRIZIONE	LIBERO PROFESSIONISTA	ATTIVITA' AMBULATORIALE – DOMICILIARE – EVENTI SPORTIVI / MANIFESTAZIONI NUTRIZIONE SPORIVA, NUTRIZIONE CLINICA, FITOTERAPIA CLINICA, NUTRACEUTICA, ANTROPOMETRIA
CAGNAZZO	FRANCESCO	BIOLOGO	Scienze dell’Alimentazione e Nutrizione umana; Farmacologia	LIBERO PROFESSIONISTA	STUDIO PRIVATO; Valutazione bisogni nutritivi ed energetici; valutazione della composizione corporea; strutturazione piani alimentari in condizioni fisiopatologiche, nel fitness e nello sport
CERASARI	ALBERTO	MEDICO CHIRURGO	MEDICINA DELLO SPORT	LIBERO PROFESSIONISTA	STUDIO PRIVATO
PETRI	CRISTIAN	BIOLOGO	NUTRIZIONE	LIBERO PROFESSIONISTA	Nutrizionista presso l'ACF Fiorentina; Chief Nutrition Officer per la Federazione Italiana Rugby (FIR)
STRIGLIO	ANDREA CAROLINA	BIOLOGO	NUTRIZIONE	LIBERO PROFESSIONISTA	Consulente settore nutrizione area performance FIGC. Responsabile nutrizione nazionale lega pallavolo serie A femminile. Consulente nutrizionista Gas Sales Bluenergy Volley Piacenza

Il provider dichiara ai sensi dell’art. 76 del DPR n.445/2000:

- di aver fornito all’interessato l’informativa sul trattamento dei dati personali (art. 13 del Regolamento europeo 2016/679; artt. 68, 70, 76, 96 Accordo Stato-Regioni 2017 “La formazione continua nel settore salute”- Rep. Atti 14/CSR del 2.2.2017 - Par. 4.6, lett. j) Manuale Nazionale di Accreditamento per l’Erogazione di Eventi ECM);
- di aver informato l’interessato che il programma dell’evento ECM, di cui le suddette informazioni contribuiscono a formarne il contenuto minimo, verrà inserito nel catalogo degli eventi E.C.M. tenuto dall’ente accreditante;

Dott. Cristian Petri

Cristian Petri è un professionista esperto nel campo della nutrizione sportiva e della scienza dell'esercizio fisico. Ha conseguito un percorso accademico multidisciplinare che comprende un Dottorato di Ricerca (PhD) in "Ciencias Actividad Fisica y Deporte" presso l'Universidad Pablo de Olavide di Siviglia, un Master in nutrizione sportiva presso la I.S.S.N. (International Society of Sport Nutrition), una laurea magistrale in Scienze dell'Alimentazione e Nutrizione Umana e una laurea in Scienze Motorie. È inoltre in possesso della certificazione ISAK di terzo livello.

La sua carriera è caratterizzata da collaborazioni di alto profilo nel mondo dello sport professionistico. Attualmente, ricopre il ruolo di nutrizionista presso l'ACF Fiorentina (dal 2015) e di Chief Nutrition Officer per la Federazione Italiana Rugby (FIR) (dal 2024). Inoltre, svolge attività di consulenza nutrizionale per la Savino Del Bene Volley (dal 2021). In passato, ha collaborato con il Gatorade Sport Science Institute (GSSI) per l'Italia e con la Federazione Italiana Giuoco Calcio (FIGC) per la nazionale maschile Under 21 e Under 20.

Oltre all'attività sul campo, Petri è attivamente impegnato nella ricerca scientifica e nell'editoria accademica. È membro dell'Editorial Board dell'ARC Journal of Research in Sports Medicine e Review Editor per la sezione di fisiologia dell'esercizio presso la rivista *Frontiers in Physiology*. È autore di numerose pubblicazioni scientifiche internazionali su temi quali la composizione corporea negli atleti, le abitudini alimentari, l'idratazione e la fisiologia dello sport.

Parallelamente, svolge un'intensa attività didattica e di divulgazione, tenendo lezioni e seminari presso università e istituti internazionali — tra cui l'Università di Firenze e l'International School of Hospitality APICIUS — su argomenti legati alla nutrizione sportiva, all'analisi della composizione corporea e alla gestione nutrizionale in contesti d'élite. Nel 2015, ha ricevuto il primo premio per il miglior abstract al 116° Congresso Nazionale della Società Italiana di Medicina Interna.