

programma 



**Sport | Salute  
Scienza dell'Alimentazione**

**CONVEGNO  
SCIENZA DELL'ALIMENTAZIONE,  
SPORT E SALUTE**  
*per Genova Capitale Europea dello Sport 2024*

**GENOVA, 21-23 NOVEMBRE**  
**Palazzo della Borsa**



un evento  
organizzato da



**BIO MEDIA**  
La condivisione del sapere



# Sport | Salute Scienza dell'Alimentazione



Camera di Commercio  
Genova



Università  
di Genova



USRLIGURIA  
UFFICIO SCOLASTICO REGIONALE



supported by:  
IOC YOUNG LEADERS  
Founding Partner  
Panasonic



ASSOCIAZIONE  
PROVINCIALE DI  
GENOVA



Liguria Gourmet





## Sport | Salute Scienza dell'Alimentazione

Genova Capitale Europea dello Sport costituisce una occasione di sviluppo economico e turistico di Genova, legata alla capacità della città di ospitare grandi eventi sportivi.

Genova Capitale Europea dello Sport 2024 rappresenta un riconoscimento in linea con la ricollocazione strategica della Città, una vetrina internazionale ed un'occasione di sviluppo e crescita per tutte le realtà che la animano.

Il progetto Genova Capitale Europea dello Sport 2024, oltre agli appuntamenti strettamente sportivi, includerà anche diverse iniziative culturali e motorio-sportive per tutte le età, mirate a diffondere la consapevolezza che una regolare attività sportiva agevola il benessere psicofisico delle persone e favorisce uno stile di vita ecosostenibile.

Il Comune di Genova con questo evento si conferma come partner ideale per eventi di livello internazionale acquisendo una forte visibilità; un'importante vetrina per tutte le realtà e le eccellenze sportive, culturali ed economiche del nostro territorio.

Oltre alle manifestazioni strettamente sportive, sono previste diverse proposte di divulgazione e promozione come conferenze, seminari, eventi tematici e varie iniziative che vedranno il coinvolgimento delle scuole del genovesato.

Con tali obiettivi, la Società Italiana di Nutrizione Umana (SINU) in collaborazione con la Camera di Commercio, il Centro Ligure per la Produttività e l'Università di Genova, propone il seguente evento, di alta formazione, che unisce la cultura dello sport, la cultura scientifica e la promozione del territorio, intitolato:

### **SCIENZA DELL'ALIMENTAZIONE, SPORT e SALUTE**

che si terrà a Genova presso il Palazzo della Borsa – Via XX Settembre 44 (Sala delle Grida), nelle date 21-22-23 novembre 2024.

Il convegno trae la sua ispirazione dai principi dell'Organizzazione Mondiale della Sanità, rispettivamente il "GLOBAL ACTION PLAN ON PHYSICAL ACTIVITY 2018-2030" (WHO 2018) che si propone di ridurre del 15% la prevalenza di sedentarietà negli adulti e negli adolescenti entro il 2030.

Combattere la sedentarietà e promuovere lo sport sono azioni che hanno valenza sia per l'individuo che per la società, considerando che circa 1-3% della spesa sanitaria è correlabile all'inattività fisica (WHO 2018). Ciononostante, secondo i risultati dell'indagine ISTAT (Aspetti della vita quotidiana 2022) circa un terzo della popolazione italiana dai 3 anni in poi è sedentario, anche se si osservano diverse distribuzioni territoriali (il sud Italia presenta la minore attitudine alla pratica sportiva) e influenze dello stato economico e culturale della famiglia e dell'età (la fascia 15-24 emerge come la più assidua).

L'importanza di comprendere il legame tra alimentazione e performance atletica è universalmente riconosciuta, ma spesso trascurata sia dagli atleti normodotati che dagli atleti con disabilità.

La promozione della cultura dell'attività fisica e la creazione di eventi di diffusione dello sport, che saranno alcune delle iniziative sviluppate per "Genova capitale dello sport 2024", rientrano nelle Azioni previste dalla Organizzazione Mondiale della Sanità (WHO 2018) ed in particolare nella azione 1 - "Create active societies" e azione 3 - "Create active people".

Nel corso del convegno verranno affrontati i ruoli cruciali che un'adeguata alimentazione gioca nel massimizzare le prestazioni e il benessere degli atleti.

In particolare verranno affrontati argomenti quali la classificazione bioenergetica degli sport con riferimenti alle linee guida nell'alimentazione sportiva, la composizione corporea nell'atleta normo e ipodotato, la nutrizione nell'ottimizzare le prestazioni degli atleti in funzione delle tipologie di attività svolte e del contesto che lo sportivo sta vivendo: allenamento, competizione e/o recupero.



**Sport | Salute  
Scienza dell'Alimentazione**

**RESPONSABILE SCIENTIFICO**

**Livia Pisciotta**

\*\*\*

**COMITATO SCIENTIFICO**

*Stefania Acquaro*

*Daniela Erba*

*Michelangelo Giampietro*

*Pasquale Strazzullo*

*Elena Formisano*

\*\*\*

**PRESIDENTE COMITATO ORGANIZZATORE**

**Maurizio Caviglia**

\*\*\*

**COMITATO ORGANIZZATORE**

*Matilde Borriello*

*Sergio Carozzi*

*Luciano Dabove*

*Monica Dellepiane*

*Nicolò Di Tullio*

*Maria Regina Ferrando*

*Anna Galleano*

*Federica Pascali*

*Elisa Proietti*



## Sport | Salute Scienza dell'Alimentazione

### programma | 21 novembre 2024

- 09.00-09.30 Arrivo dei partecipanti
- 09.30-10.00 **Saluti delle Autorità**
- ATTIVITÀ MOTORIA, DIETA E SALUTE**  
*Moderatori: Piero Ruggeri (UNIGE Preside Scuola di Scienze Mediche e Farmaceutiche Medicina dello Sport), Alberto Ballestrero (UNIGE DIMI)*
- 10.00-10.20 **Lettura Magistrale**  
**Scorretti stili di vita e malattie cronico-degenerative**  
*Livia Pisciotta (UNIGE-SINU)*
- 10.20-10.40 **Lettura Magistrale**  
**LARN V Revisione: uno strumento essenziale per gli operatori della nutrizione**  
*Pasquale Strazzullo (SINU)*
- 10.40-11.00 **Lettura Magistrale**  
**Alimentazione per la popolazione attiva e sportiva V revisione LARN 2024**  
*Michelangelo Giampietro (SINU)*
- 11.00-11.30 Pausa caffè
- Moderatori: Anna Tagliabue (Presidente SINU), Michelangelo Giampietro (SINU)*
- 11.30-12.00 **Lettura Magistrale**  
**Nutrizione "real life" per la salute dell'essere umano e del pianeta**  
*Mauro Serafini (UNITE-SINU)*
- 12.00-12.20 **Attività motoria per la fase evolutiva, quanto e quando?**  
*Gianfranco Trapani (UNITO)*
- 12.20-12.40 **Attività motoria per la donna in gravidanza, quanto e quando?**  
*Fabio Facchinetti (UNIMORE)*
- 12.40-13.00 **Attività motoria per la terza età, quanto e quando?**  
*Emanuela Faelli (UNIGE)*
- 13.00-13.15 Discussione
- 13.15-14.15 Pausa pranzo



**Sport | Salute  
Scienza dell'Alimentazione**

programma | 21 novembre 2024

**NUTRIZIONE NELL'ATLETA CON STILI ALIMENTARI  
PARTICOLARI**

*Moderatori: Maurizio Caviglia (CamCom), Livia Pisciotta (UNIGE-SINU)*

- 14.15-14.35 **Alimentazione: una vita a dieta o una dieta per la vita?**  
*Elena Formisano (UNIGE-SINU)*
- 14.35-14.55 **Dieta vegana e prestazione fisica**  
*Iacopo Bertini (SINU)*
- 14.55-15.15 **Dieta gluten-free, intolleranze alimentari e prestazione fisica**  
*Marco Crocco (IRCCS Giannina Gaslini)*
- 15.15-15.30 Discussione
- 15.30-15.50 Pausa caffè
- Moderatore: Monica Dellepiane (CamCom)*
- 15.50-16.10 **Aspetti nutrizionali e salutistici della dieta tradizionale ligure nella persona attiva**  
*Federica Pascali (SINU)*
- 16.10-17.45 **Tavola rotonda**  
**Applicazione di un modello sostenibile per un corretto stile di vita e per l'atleta in trasferta**  
**Esperienze alimentari degli atleti**  
*Patrizia Fracassi (FAO), Maurizio Caviglia (CamCom), Sergio Carozzi (CLP), Livia Pisciotta (SINU-UNIGE), Francesca Scazzina (SINU-UNIPR)*  
*Fabio Felling, Ciclismo*  
*Lorenzo Tonetto, Lancio del disco*  
*Matteo Capurro, Vela*
- 18.00 **Conclusione lavori**



## Sport | Salute Scienza dell'Alimentazione

### programma | 22 novembre 2024

09.00-09.30 **Arrivo dei partecipanti**

09.30-10.00 **Saluti delle Autorità**

#### **NUTRIZIONE NELLO SPORTIVO OLIMPICO E PARALIMPICO**

*Moderatori: Livia Pisciotta (SINU-UNIGE), Daniela Erba (SINU-UNIMI)*

10.00-10.30 **Lettura Magistrale**  
**Classificazione bioenergetica delle discipline sportive**  
*Federico Schena (UNIVR)*

10.30-11.00 **Lettura Magistrale**  
**Strategie alimentari nelle gestione ponderale nelle discipline a categoria di peso**  
*Antonio Paoli (UNIPD)*

11.00-11.30 **Pausa caffè**

*Moderatori: Stefania Acquaro (FIN-SINU), Nicolò Di Tullio (Young CIO)*

11.30-11.50 **Carenza energetica relativa nell'atleta olimpico e paralimpico**  
*Simona Fiorini (UNIPV-SINU)*

11.50-12.10 **La composizione corporea nell'atleta olimpico e paralimpico**  
*Dario Boschiero (Open Academy of Medicine)*

12.10-12.30 **Un equilibrio fragile: connessioni tra sport alimentazione e disturbi alimentari**  
*Pierfrancesco Gambardella (Medicina dello sport)*

12.30-12.45 **Discussione**



## Sport | Salute Scienza dell'Alimentazione

### programma | 22 novembre 2024

- 12.45-13.30 **Tavola rotonda**  
**L'esperienza degli atleti nella gestione del peso**  
*Daniela Erba (SINU UNIMI), Stefania Acquaro (FIN-SINU)*  
*Linda Cerruti, nuoto sincronizzato*  
*Amanda Embriaco, canoa*  
*Francesco Bocciardo, nuoto*  
*Gianmarco Nicosia, pallanuoto*  
*Martina Fiorentino, Triathlon*
- 13.30-14.30 Pranzo  
  
*Moderatori: Emanuela Faelli (UNIGE), Luciano Dabove (SINU)*
- 14.30-14.50 **Digiuno intermittente e prestazione sportiva**  
*Samir Sukkar (Policlinico San Martino)*
- 14.50-15.10 **Crono-nutrizione, ritmi circadiani e sonno: quale il ruolo per il recupero**  
*Sofia Lotti (UNIFI-SINU)*
- 15.10-15.30 **Discussione**  
  
*Moderatore: Antonio Paoli (UNIPD)*
- 15.30-16.00 **Lettura Magistrale**  
**Approcci nutrizionali per la riabilitazione post traumatica**  
*Elena Volpi (USA Texas)*  
  
*Moderatori: Ludovica Mantovani (Presidente Fondazione Torneo Ravano), Michelangelo Giampietro (SINU)*
- 16.00-16.20 **Idratazione e prestazione sportiva**  
*Erminia Ebner (SINU)*
- 16.20-16.40 **Nutrizione nel calcio femminile**  
*Daniela Erba (UNIMI-SINU)*
- 16.40-17.00 **Discussione**
- 17.00 **Conclusione dei lavori**





## Sport | Salute Scienza dell'Alimentazione

### programma | 23 novembre 2024

- 09.30-10.00 Arrivo dei partecipanti
- NUTRIZIONE NELLO SPORTIVO**  
*Moderatori: Livia Pisciotta (SINU-UNIGE), Raffaella Boggia (UNIGE)*
- 10.00-10.30 **Lettura Magistrale**  
**Dieta LOW-FODMAP e sintomi intestinali nell'atleta**  
*Dana Lis (University of California, Davis)*
- 10.30-11.00 **Lettura Magistrale**  
**Attività fisica e microbiota: una relazione biunivoca**  
*Laura Mancin (UNIPD)*
- 11.00-11.30 Pausa caffè
- Moderatori: Consuelo Borgarelli (ASAND-UNIGE), Elisa Proietti (UNIGE)*
- 11.30-11.50 **Bevande per lo sport**  
*Filippo Fortuna (UNIGE)*
- 11.50-12.10 **Sportfood e integratori nello sport**  
*Enrico Adriano (UNIGE)*
- 12.10-12.30 **Discussione**  
*Moderatori: Federica Pascali (SINU)-Livia Pisciotta (UNIGE-SINU)*
- 12.30-12.45 **Nutrizione nel tennis**  
*Maria Lorena Tondi (SINU)*
- 12.45-13.05 **Nutrizione nella pallanuoto: esperienza con la squadra nazionale femminile**  
*Giovanni De Francesco (FIN)*
- 13.05-13.25 **Nutrizione nel nuoto sincronizzato: esperienza con la squadra nazionale**  
*Stefania Acquaro (FIN-SINU)*
- 13.25-13.45 **Discussione**
- 13.45 **Conclusione dei lavori**



## Sport | Salute Scienza dell'Alimentazione

### RELATORI e MODERATORI

*Stefania Acquaro (FIN-SINU)*  
*Enrico Adriano (UNIGE)*  
*Alberto Ballestrero (UNIGE DIMI)*  
*Iacopo Bertini (SINU)*  
*Raffaella Boggia (UNIGE)*  
*Consuelo Borgarelli (ASAND-UNIGE)*  
*Dario Boschiero (Open Academy of Medicine)*  
*Sergio Carozzi (CLP)*  
*Maurizio Caviglia (CamCom)*  
*Marco Crocco (IRCCS Giannina Gaslini)*  
*Gaetano Cuzzo (CIP Liguria)*  
*Luciano Dabove (SINU)*  
*Giovanni De Francesco (FIN)*  
*Monica Dellepiane (CamCom)*  
*Nicolò Di Tullio (Young CIO)*  
*Erminia Ebner (SINU)*  
*Daniela Erba (SINU-UNIMI)*  
*Fabio Facchinetti (UNIMORE)*  
*Emanuela Faelli (UNIGE)*  
*Simona Fiorini (UNIPV- SINU)*  
*Elena Formisano (UNIGE- SINU)*  
*Filippo Fortuna (UNIGE)*  
*Patrizia Fracassi (FAO)*  
*Pierfrancesco Gambardella (Medicina dello sport)*  
*Michelangelo Giampietro (SINU)*  
*Dana Lis (University of California, Davis)*  
*Sofia Lotti (UNIFI-SINU)*  
*Laura Mancin (UNIPD)*  
*Ludovica Mantovani (Presidente Fondazione Torneo Ravano)*  
*Antonio Micillo (CONI, Liguria)*  
*Antonio Paoli (UNIPD)*  
*Federica Pascali (SINU)*  
*Simone Perna (UNIMI)*  
*Livia Pisciotta (SINU-UNIGE)*  
*Piero Ruggeri (UNIGE Preside Scuola di Scienze Mediche e Farmaceutiche Medicina dello Sport)*  
*Francesca Scazzina (SINU-UNIPR)*  
*Federico Schena (UNIVR)*  
*Mauro Serafini (UNITE-SINU)*  
*Pasquale Strazzullo (SINU)*  
*Samir Sukkar (Policlinico San Martino)*  
*Anna Tagliabue (Presidente SINU)*  
*Gianfranco Trapani (UNITO)*  
*Maria Lorena Tondi (SINU)*  
*Elena Volpi (USA Texas)*

#### TESTIMONIAL DELLO SPORT

*Francesco Bocciardo (NUOTO)*  
*Matteo Capurro (VELA)*  
*Linda Cerruti (NUOTO SINCRONIZZATO)*  
*Amanda Embriaco (CANOA)*

*Fabio Felling (CICLISMO)*  
*Martina Fiorentino (TRIATHLON)*  
*Gianmarco Nicosia (PALLANUOTO)*  
*Lorenzo Tonetto (LANCIO DEL DISCO)*



# Sport | Salute Scienza dell'Alimentazione

un evento  
organizzato da



**BIO MEDIA**  
La condivisione del sapere