



# 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



ATS Bergamo



eCAMPUS UNIVERSITÀ



Fondazione  
Don Carlo Gnocchi  
Onlus



FNOMCeO

Federazione Nazionale degli Ordini  
dei Medici Chirurghi e degli Odontoiatri



Fondazione IRCCS Ca' Granda  
Ospedale Maggiore Policlinico

Sistema Socio Sanitario



ORDINE  
DEGLI PSICOLOGI  
DELLA LOMBARDIA



ORDINI LOMBARDI

Coordinamento Regionale  
degli Ordini delle Professioni Infermieristiche della Lombardia  
province di Bergamo, Brescia, Como, Cremona, Lecco, Mantova,  
Milano - Lodi - Monza - Brianza, Pavia, Sondrio, Varese



UniSR

Università Vita-Salute  
San Raffaele



UNIVERSITÀ  
DI PAVIA

