

# Dieta Mediterranea e alimentazione dell'atleta

Roma 18 Novembre 2020

Modalità online – Piattaforma Microsoft Teams Edu

| <b>Programma</b> |  |  |
|------------------|--|--|
| 9.00 – 9.30      | Ingresso piattaforma   | <i>Partecipanti</i>                          |
| 9.30 – 10.00     | Saluti istituzionali – Presentazione Seminario   | <i>Rossana Ciuffetti<br/>Raffaella Spada</i> |
| 10.00 – 10.45    | Il cibo nell'Antropocene: come “nutrire” la salute dell'uomo e del pianeta?  | <i>Mauro Serafini</i>                        |
| 10.45 – 11.30    | Il cibo per gli sport della mente. Nutrire il cervello dello sportivo  | <i>Marcello D'Amelio</i>                     |
| 11.30 – 12.15    | Il muscolo come organo endocrino   | <i>Paolo Montera</i>                         |
| 12.15 – 13.00    | Microbiota e nutrizione sportiva   | <i>Luca Piretta</i>                          |
| 13.00 – 14.00    | Pausa pranzo   |  |
| 14.00 – 14.15    | <b>Dalla teoria alla pratica:<br/>Introduzione alla sessione pomeridiana</b>   | <i>Attilio Parisi- Raffaella Spada</i>       |
| 14.15 – 15.00    | Gestione nutrizionale di atleti di elevato livello in occasione di eventi nazionali e internazionali. Esperienze sul campo | <i>Attilio Parisi</i>                        |
| 15.00 – 15.30    | Carboidrati, dieta mediterranea e sport  | <i>Raffaella Spada</i>                       |
| 15.30 – 16.00    | Proteine, dieta mediterranea e sport   | <i>Alessio Franco</i>                        |
| 16.00 – 16.30    | Dieta Mediterranea e sport sensibili al peso   | <i>Loredana Torrisi</i>                      |
| 16.30-17.00      | Discussione - tavola rotonda   |  |

## Relatori, Tecnici ed Esperti partecipanti ai lavori

|                          |  |
|--------------------------|--|
| <i>Rossana Ciuffetti</i> | Direttore della Scuola dello Sport   |
| <i>Raffaella Spada</i>   | Medico Specialista in Medicina dello Sport, Nutrizionista. Collaboratore Istituto Medicina e Scienza “Antonio Venerando” CONI Sport Lab, Docente Nutrizione e Sport Università Campus Biomedico ROMA |
| <i>Mauro Serafini</i>    | Professore Ordinario di Scienze Tecniche e Dietetiche Applicate, Università degli Studi di Teramo  |
| <i>Marcello D’Amelio</i> | Professore Ordinario, responsabile del laboratorio di Neuroscienze, Università Campus Bio-Medico ROMA  |
| <i>Paolo Montera</i>     | Medico Specialista in Endocrinologia e Medicina dello Sport Università degli Studi di Roma Tor Vergata   |
| <i>Attilio Parisi</i>    | Medico Specialista in Medicina dello Sport, Nutrizionista. Rettore Università degli Studi di Roma Foro Italico   |
| <i>Loredana Torrisi</i>  | Dietista, collaboratore Istituto Medicina e Scienza “Antonio Venerando” CONI Sport Lab, Docente Nutrizione e Sport Università Campus Biomedico ROMA  |
| <i>Alessio Franco</i>    | Dietista, collaboratore Istituto Medicina e Scienza “Antonio Venerando” CONI Sport Lab, Docente Nutrizione e Sport Università Campus Bio-medico ROMA   |
| <i>Luca Piretta</i>      | Gastroenterologo-Nutrizionista. Università Campus Biomedico, Roma.<br>Società Italiana di Scienze dell’Alimentazione –SISA.  |
|                          |  |
|                          |  |