

ATTIVITÀ MOTORIA E SPORTIVA OVER 65

Gli ambiti nutrizionali per favorire uno stile di vita attivo

WEBINAR

Martedì 1 dicembre 2020

Programma		
Ore 17.30-19.00	<i>Saluti Istituzionali</i>	
	Introduzione	<i>Fabio Barchiesi</i>
	Aspetti salutistici dell'alimentazione	<i>Raffaella Spada</i>
	Longevità e stile di vita, i diversi modelli alimentari nel mondo	
	Nutrizione antiaging	
	Macronutrienti e micronutrienti critici negli over 65. Alimentazione per gli atleti master	

Relatore

Fabio Barchiesi	<i>Direttore Istituto di Medicina dello Sport, Sport e salute</i>
Raffaella Spada	<i>Medico chirurgo, specialista in Medicina dello Sport, specialista in Statistica Sanitaria, Dottore in Scienze della Nutrizione. Docente Scuola dello Sport Nazionale Sport e Salute. Docente di "Nutrizione e Sport" nel Corso di Laurea Magistrale in Scienze dell'Alimentazione e della Nutrizione Umana - Facoltà Dipartimentale di Scienze e Tecnologie per l'Uomo e l'Ambiente - Università Campus Biomedico - Roma. collabora con l'Istituto di Medicina dello Sport CONI Sport Lab Sport e Salute come medico nutrizionista, dove si occupa di valutazione degli atleti olimpici, attività clinica e formazione. Oltre all'alimentazione applicata allo sport, in particolare negli atleti di élite, i suoi ambiti di interesse specifici sono gli aspetti preventivi e terapeutico-riabilitativi dell'attività fisica e della nutrizione. Si è occupata per molti anni anche delle relazioni tra alimentazione, salute e processo migratorio, e degli aspetti salutistici delle cucine del mondo. Autrice di pubblicazioni scientifiche e divulgative.</i>