

INDICAZIONI NUTRIZIONALI PER IL POST ALLENAMENTO-GARA

In presenza presso il Centro di Preparazione Olimpica Giulio Onesti e modalità online su Microsoft Teams

23 aprile 2026

CORRETTI STILI DI VITA E SOCIETÀ ATTIVA

PROGRAMMA

8.45 - 9.15	Registrazione dei partecipanti in presenza e ingresso in Microsoft Teams dei partecipanti online	<i>Rossana Ciuffetti Donatella Minelli Francesca Grassi</i>
9.15 - 9.30	Saluti istituzionali	<i>MODERATORI: Francesca Grassi Michelangelo Giampietro</i>
9.30 - 9.45	Introduzione alla 1° sessione	<i>Valerio Bonavolontà</i>
9.45 - 10.30	Aspetti fisiopatologici della fase di recupero	<i>Marianna Minnetti</i>
10.30 - 11.15	La risposta ormonale al lavoro muscolare	<i>Erminia Ebner</i>
11.15 - 12.00	Recupero idrico	
12.00 - 13.00	DISCUSSIONE	
13.00 - 14.30	<i>Pausa pranzo</i>	<i>MODERATORE: Michelangelo Giampietro</i>
14.30 - 14.45	Introduzione alla 2° sessione	<i>Maria Lorena Tondi</i>
14.45 - 15.25	Recupero delle riserve di carboidrati	<i>Michele Sculati</i>
15.25 - 16.05	Recupero della quota proteica	<i>Erminia Ebner</i>
16.05 - 16.45	Scelte alimentari per la fase di recupero	
16.45 - 17.45	DISCUSSIONE	<i>Rossana Ciuffetti Michelangelo Giampietro</i>
17.45	CONCLUSIONI	

Relatori ed Esperti partecipanti ai lavori

Rossana Ciuffetti

Direttore Sport Impact – Sport e Salute S.p.A.

Donatella Minelli

Responsabile della Scuola dello Sport Direzione Sport Impact – Sport e Salute S.p.A.

Francesca Grassi

*Direttrice Scuola di Specializzazione in Medicina dello Sport e dell'esercizio fisico
Dipartimento di Fisiologia e Farmacologia Università Sapienza di Roma*

Valerio Bonavolontà

Ricercatore Senior presso il Dipartimento di Scienze Cliniche Applicate e Biotecnologiche dell'Università degli Studi de L'Aquila; Ph.D. in Aspetti Biomedici e Metodologici delle Attività Fisiche Preventive e Adattate, Docente Scuola della Sport- Docente Istituto Superiore di Formazione "R. Lombardi" Federazione Italiana Tennis e Padel - Area Fisiologia

Marianna Minnetti

Medico, Specialista in Endocrinologia e Malattie del Metabolismo. Ricercatrice nell'Unità di Scienza dell'Alimentazione, Sapienza Università di Roma

Erminia Ebner

Biologa nutrizionista - Docente Scuola dello Sport. Sport e salute Spa - Docente ISF R. Lombardi Federazione Italiana Tennis e Padel - Docente Master ADA Università Milano-Bicocca - Istituto di Medicina dello Sport - Sport e salute Spa, Roma

Maria Lorena Tondi

Biologa nutrizionista - Docente Scuola dello Sport. Sport e salute Spa - Docente ISF R. Lombardi Federazione Italiana Tennis e Padel

Michele Sculati

Medico, Specialista in Scienza dell'Alimentazione, Ph.D. Professore a c. Università degli Studi di Pavia e Milano Bicocca. Master di II livello in Dietetica e Nutrizione Applicata

Michelangelo Giampietro

Responsabile Scientifico del Seminario – Direttore sanitario Istituto di Medicina dello Sport di Sport e salute Spa e Docente Scuola dello Sport - Sport e salute Spa. Docente a c. Scuola di Specializzazione in "Medicina dello Sport e dell'Esercizio Fisico" Università Sapienza Roma