



FMSI FEDERAZIONE MEDICO
SPORTIVA ITALIANA
ASSOCIAZIONE MEDICO
SPORTIVA ROMA

NUTRIZIONE, IDRATAZIONE ED INTEGRAZIONE NELLA PRESTAZIONE SPORTIVA

Tutto quello che avreste sempre voluto sapere e non avete mai osato chiedere !

ROMA sede TBD - 25 novembre 2017

8.30 Accoglienza ed accreditamento

9.00 Saluto Autorità

DIETA E PRESTAZIONE SPORTIVA

Moderatori: MARCELLINO MONDA – GIOVANNA BERLUTTI

9.20 - 9.50 Lezione Magistrale: Dieta e prestazione sportiva – Menotti Calvani (Roma)

9.50 - 10.10 Dieta vegana o vegetariana – Claudio Briganti (Caserta)

10.10 - 10.30 Il digiuno – Claudio Marini (Roma)

10.30 - 10.50 Bionutrizione Funzionale – Antonio Sbardella (Roma)

10.50 - 11.15 Discussione

11.15- 11.30 Pausa Caffé

IDRATAZIONE E SPORT

Moderatori: LUIGI DI LUIGI – DIANA BIANCHEDI

11.30 - 12.00 Lezione Magistrale: La valutazione dello stato di idratazione – Jacopo Talluri (Firenze)

12.00 - 12.20 L'acqua – Gianfranco Beltrami (Piacenza)

12.20 - 12.40 Il latte – Michelangelo Giampietro (Roma)

12.40 - 13.00 La birra – Luca Gatteschi (Firenze)

13.00 - 13.30 Discussione

h 13.30 – 14.30 Pranzo

NUOVE FORME DI INTEGRAZIONE

Moderatori: ATTILIO PARISI – ALESSIA DI GIANFRANCESCO

14.30 - 15.00 – Lezione Magistrale: “Nuove” strategie di integrazione – TBD

15.00 - 15.20 - Il probiota – Roberto Volpe (Roma)

15.20 - 15.40 – La vitamina D – Paola Sbriccoli (Roma)

15.40 - 16.00- La curcuma e l'aloé – Raffaella Spada (Roma)

16.00 - 16.30 Discussione

16.30- 17.00 Conclusione

17.00-17.30 Questionario di valutazione dell'apprendimento