

## EVENTO ECM

# Nutrizione Clinica e Sport: dalla Ricerca alla Pratica

## Metabolismo energetico, adattamenti all'allenamento e strategie di recupero

Società dei Naturalisti - Università degli Studi di Napoli Federico II  
5-6 giugno 2026

### RAZIONALE

Negli ultimi anni, i progressi nella fisiologia dell'esercizio e nella nutrizione sportiva hanno evidenziato l'importanza di un approccio integrato che consideri nutrizione, carico allenante e risposta biologica individuale come elementi interdipendenti nel determinare adattamento, recupero e performance sportiva.

Questo evento si propone di offrire una visione avanzata della nutrizione applicata allo sport, focalizzandosi sull'integrazione tra metabolismo, sistemi energetici e allenamento.

Particolare attenzione sarà dedicata ai meccanismi metabolici e infiammatori dell'adattamento e all'impatto della composizione corporea sulla performance.

Attraverso l'analisi di casi clinici, verranno approfonditi i principali biomarcatori utili nella valutazione dello stato nutrizionale dello sportivo, con un'interpretazione funzionale e contestualizzata rispetto al carico allenante e alla disciplina praticata. Il programma prevede inoltre l'analisi della gestione nutrizionale dei processi di supercompensazione, recupero e overreaching, includendo condizioni come i RED-S (Relative Energy Deficiency in Sport), sindrome caratterizzata da una ridotta disponibilità energetica cronica con effetti negativi su funzione endocrina, salute ossea, metabolismo, immunità e performance, e i disturbi del comportamento alimentare.

Saranno discussi i principali approcci nutrizionali utilizzati nello sport, tra cui alimentazione chetogenica, digiuno intermittente, diete vegetariane e vegane, nutrizione di genere e crononutrizione.

Ampio spazio sarà dedicato all'integrazione nutrizionale nello sport, con focus sull'indicazione clinica, sulla personalizzazione in base al profilo metabolico e al carico allenante, e sulla valutazione di efficacia e sicurezza, al fine di supportare performance, recupero e tutela della salute dell'atleta.

L'incontro si concluderà con una tavola rotonda

L'evento rappresenta, quindi, un workshop avanzato per i professionisti della salute che vogliono andare oltre la semplice prescrizione dietetica e comprendere davvero come metabolismo, allenamento e nutrizione influenzano performance e recupero nello sportivo.

### Obiettivi formativi

Al termine del percorso formativo, i partecipanti saranno in grado di:

- Integrare nutrizione, metabolismo e carico allenante nella gestione dello sportivo
- Comprendere i principali meccanismi di metabolismo energetico, infiammazione e adattamento all'allenamento
- Interpretare in modo funzionale i biomarcatori nello sportivo in relazione alla disciplina e al carico di lavoro
- Riconoscere precocemente condizioni di mancato adattamento, overreaching, overtraining e RED-S
- Applicare strategie nutrizionali e di integrazione personalizzate, orientate a performance, recupero e tutela della salute

ed avranno acquisito competenze avanzate in:

- Valutazione nutrizionale e metabolica dello sportivo
- Integrazione funzionale tra nutrizione, allenamento e recupero
- Individuazione dei principali fattori nutrizionali che influenzano performance e adattamento
- Prevenzione delle principali condizioni di disfunzione metabolica e da sovraccarico
- Gestione sicura e responsabile della supplementazione sportiva
- Collaborazione efficace all'interno del team multidisciplinare sportivo

**Eubea S.r.l.**

Provider accreditato dalla CNFC con ID 360

Via M. Pietravalle 11, 80131 Napoli R.E.A. n 678688 P.I. e C.F. 07912790636  
Tel. 081 5456125 Fax 081 19324957 info@eubea.it

## PROGRAMMA SCIENTIFICO

Venerdì 5 giugno

### NUTRIZIONE APPLICATA ALLO SPORT

Ore 9.00-10.30

Mollica-Sacconi-Agrillo

#### Dalla dieta standard alla strategia nutrizionale nello sportivo

- Il ruolo della nutrizione sportiva nella modulazione di performance, recupero e adattamento
- Importanza della conoscenza della disciplina sportiva e del carico allenante nella pianificazione nutrizionale
- Adattamenti fisiologici indotti dall'allenamento e loro implicazioni nutrizionali

### NUTRIZIONE, ALLENAMENTO E ADATTAMENTI FISIOLGICI

Ore 10.30-11.30

Mollica-Sacconi

Ottimizzare la risposta dell'organismo al carico allenante

- Recupero, Sovraffaticamento e sovrallenamento
- RED-S (Relative Energy Deficiency in Sport)
- Differenza tra RED-S e OTS ((Overtraining Syndrome)
- Allenamento/carico di lavoro: quando è un alleato e quando compromette la salute dell'atleta
- Analisi di un caso clinico: integrazione tra nutrizione, carico allenante e recupero

Ore 11.30-12.00 Coffee break

### SUPPORTO NUTRIZIONALE E OTTIMIZZAZIONE DELLA PERFORMANCE

Ore 12.00- 13.30

Gentile – Natale

Dalla pianificazione nutrizionale all'applicazione sul campo

- Ruolo della nutrizione nella gestione della composizione corporea funzionale alla prestazione
- Nutrizione come strumento di supporto alla prevenzione degli infortuni e al recupero
- Strategie di supporto energetico per la prestazione fisica nelle diverse fasi dell'attività sportiva
- Integrazione nutrizionale nello sport: indicazioni cliniche, criteri di prescrizione, valutazione di efficacia e sicurezza in relazione al profilo metabolico e al carico allenante
- Dalla teoria alla pratica: esperienza applicativa nella gestione nutrizionale di una società o team sportivo

Ore 13.30- 14.30 Light lunch

## **NUTRIZIONE SPORTIVA PERSONALIZZATA: STRATEGIE, TIMING E CONTESTI SPECIALI**

**Ore 14.30 -16.00**

**Annunziata, Mollica, Sacconi**

Adattare la strategia nutrizionale all'atleta, alla disciplina e al contesto

- Dieta chetogenica nello sport: indicazioni, contesti applicativi e obiettivi prestativi
- Crono-nutrizione nello sport: timing dei nutrienti, ritmi circadiani e impatto su performance, recupero e adattamento
- Gestione nutrizionale dell'atleta vegetariano e vegano
- Nutrizione di genere: differenze fisiologiche e implicazioni nutrizionali
- Atleta con diabete: integrazione tra nutrizione, allenamento e controllo glicemico per sicurezza e performance

## **VALUTAZIONE DELLA COMPOSIZIONE CORPOREA: METODI, APPLICAZIONI E PROSPETTIVE FUTURE: sessione teorico pratica**

**Ore 16.00-18.00**

**Iaquinto, Annunziata, Sacconi, Mollica**

Dalla misurazione all'interpretazione funzionale

- Bioimpedenziometria: principi, applicazioni e limiti interpretativi
- BCU (Body Composition Unit): potenzialità e utilizzo nella valutazione dello sportivo
- Antropometria: metodiche, affidabilità e integrazione con altri strumenti di valutazione
- Ages: determinazione dei prodotti di glicazione avanzata. Ages: dalla teoria alla pratica Maria Pina Mollica

**Sabato 6 giugno**

## **GESTIONE DEL PESO NELLO SPORT**

**Ore 9.00- 9.45**

**Tamburo**

Criticità operative, rischi e integrazione con il team sanitario

- Gestione del peso corporeo nelle diverse discipline sportive
- La nutrizione nelle fasi critiche della stagione agonistica: periodizzazione, competizione e recupero
- Strategie di modulazione del peso corporeo: impatto su performance, recupero e salute
- Segnali di allarme osservabili sul campo: affaticamento persistente, calo prestativo e recupero inefficace
- Rischi fisiologici legati a strategie ripetute di riduzione del peso e relazione con condizioni di bassa disponibilità energetica
- Ruolo del lavoro integrato tra nutrizionista, medico e staff tecnico nella tutela della salute dell'atleta

## IL RUOLO DEL NUTRIZIONISTA NEL CALCIO PROFESSIONISTICO

Ore 9.45- 11.00

Marco Rufolo

- Integrazione del nutrizionista nello staff tecnico
- Richieste fisiologiche e metaboliche del calcio moderno
- Pianificazione nutrizionale tra allenamenti, gara e recupero
- Monitoraggio e comunicazione all'interno del team
- Caso applicativo in ambito professionistico

Ore 11.00 -11:30 Coffee break

## BIOMARCATORI: DALLA LETTURA ALL'INTERPRETAZIONE FUNZIONALE

Ore 11.30-12.30

Sacconi, Mollica, Iaquinto

Dai dati biologici alle decisioni cliniche nello sportivo

- Valutazione ematochimica nello sportivo: significato funzionale dei livelli di ferro, vitamina D e dell'equilibrio elettrolitico
- Markers infiammatori e indicatori di stress ossidativo nel contesto dell'allenamento e del recupero
- Valori di riferimento e performance: lettura critica dei range in ottica prestazionale e individualizzata
- Caso clinico: atleta con esami ematochimici nei range di normalità e riduzione della performance — analisi funzionale, ipotesi interpretative e strategie di intervento nutrizionale.

## TAVOLA ROTONDA

Ore 12.30-13.30

Confronto clinico e prospettive formative

- Discussione interattiva di casi reali proposti da docenti e partecipanti
- Destinatari del percorso e profili professionali di riferimento
- Competenze acquisite e potenziali sbocchi professionali in ambito clinico-sportivo

**Responsabile scientifico: prof.ssa Maria Pina Mollica**

**Obiettivi formativi e Area formativa: Sicurezza e igiene alimentari, nutrizione e/o patologie correlate**

**Destinatari dell'attività formativa: n. 50 medici chirurghi, dietisti, biologi, farmacisti**

**Ore formative: 12**

**Numero dei crediti assegnati: 12**