SPORT NUTRITION

2° edizione

ADVANCED MASTERCLASS

by Nutrimi

Hotel nhow Milano
21 novembre 2025

Programma

RAZIONALE

Siamo entusiasti di presentarvi il programma preliminare della seconda edizione della Masterclass Sport Nutrition & Active Lifestyle firmata Nutrimi. ***Un'opportunità unica per i professionisti della salute di esplorare le più recenti scoperte di un settore, quello della nutrizione sportiva, che negli ultimi 20 anni ha registrato una crescita straordinaria.*** *Grazie alla partecipazione di top speakers nazionali ed internazionali, analizzeremo la nutrizione sportiva in ogni sua sfaccettatura: dalle strategie nutrizionali personalizzate per il miglioramento delle performance atletiche, all'Innovative Nutrition, la Masterclass offre un* ***approccio a 360° alla materia****, risultando ancora una volta la* ***"voce della nutrizione pratica".***

In vista dei ***Giochi Olimpici Invernali di Milano Cortina 2026****, ampio spazio sarà dedicato alla relazione tra nutrizione, performance e sport d'élite, con focus specifici su preparazione atletica, gestione del recupero, supporto metabolico e nuove tecnologie applicate all'alimentazione degli atleti di alto livello. Un'occasione per riflettere su come* ***l'alimentazione possa diventare un driver strategico nella costruzione della performance olimpica.***

LA II EDIZIONE

La **II edizione** della **Masterclass Sport Nutrition & Active Lifestyle** firmata **Nutrimi,** si svolgerà in presenza a Milano il **21 novembre 2025**, presso l'**Hotel Nhow Milano.**

9:00 – 9:10 Apertura e saluti di benvenuto

PERFORMANCE & PRECISION NUTRITION
9.10 | 10.45

9:10 – 9:30

Personalizzazione su base epigenetica e cronobiologica
In fase di definizione

9:30 – 9:50

Carne bianca per il fabbisogno proteico negli sportivi: quantità e timing
Matteo Pincella, *in attesa di affiliazione*

9:50 – 10:10

Integratori chiave e micronutrienti rilevanti per lo sportivo agonista
Jean Paul Perret, *Dietista e Biologo nutrizionista", Diploma in Sports Nutrition (IOC). Nutrizionista per le Squadre Nazionali di Bob e Skeleton (FISI) e Performance Dietitian per il team UCI PRO "Israel – Premier Tech". Socio e responsabile scientifico di Noritura srl*

10:10 – 10:30

Zuccheri, dolcificanti, glicazione e performance
Mattia Cappelletti - *Chief Research Officer GEKLab di Milano e Docente Università degli Studi di Pavia*

10:30 – 10:45

Efficacia diete vegetariane/vegane per endurance e forza
In fase di definizione

10:45 – 11:00 DISCUSSIONE

11.00 | 11.20 BREAK

GUT & BRAIN PERFORMANCE
11.20 | 13.20

11:20 – 11:40

Gut-brain axis e sport: focus su probiotici, postbiotici, polifenoli
Ileana Marina Terruzzi - *Professore Associato in Scienza dell'alimentazione e delle tecniche dietetiche applicate; Università degli Studi di Milano*

11:40 – 12:00

Nuovi approcci nutrizionali alla fatica mentale
Gian Mario Migliaccio - *Ordine dei Biologi della Lombardia, Università San Raffaele, Roma*

12:00 – 12:20

Microbiota e recupero muscolare
In fase di definizione

12:20 – 12:40

L'importanza del sonno per il successo sportivo
Livia Galletti, *Biologa Nutrizionista Membro del Comitato Centrale della Federazione Nazionale degli Ordini dei Biologi Delegata alla Nutrizione della Federazione Nazionale degli Ordini dei Biologi*

12:40 – 13:00

Idratazione strategica e ruolo degli elettroliti nello sport
Maria Lorena Tondi, *Docente per Istituto di Formazione Roberto Lombardi (I.F.R. Lombardi) della FITP, docente della scuola dello sport.*

13:00 – 13:20 DISCUSSIONE

13.20 | 14.20 LUNCH

SPORT NUTRITION IN PRACTICE: THE INFLUENCE OF GENDER, AGE AND ENVIRONMENT
14.20 | 16.20

14:20 – 14:40

Performance in base al ciclo mestruale
In fase di definizione

14:40 – 15:00

Impatto del caldo estremo sulle esigenze nutrizionali
Massimo Rapetti, *Nutrizionista Obiettivo3, giornalista The Running Club.it*

15:00 – 15:20

L'importanza del genere nella pratica sportiva: obiettivi nutrizionali e di supplementazione
Valeria Galfano - *Medico Chirurgo Specialista in Scienza dell'Alimentazione e Dietetica, Roma*

15:20 – 15:40

Nutrizione e supplementazione negli sport invernali
Stefano Beschi - *Laurea Specialistica delle Professioni Sanitarie Tecnico Assistenziali*
Nutritional Sport Expert con certificazione ISSN-SINSeB
Master Jmedical Sinseb Sport Nutrition And Wellness
Master Internazionale In Trattamento Integrato Multidisciplinare dei Disturbi della Nutrizione e della Alimentazione

15:40 – 16:00

Active aging: pillole di movimento per la silver age
Daniela Lucini - *Professore Ordinario Scienze dell'Esercizio fisico e dello sport, Università di Milano*
Direttore Scuola di Specializzazione in Medicina dello Sport ed Esercizio Fisico Università degli Studi di Milano
Direttore Servizio Medicina Esercizio Fisico Istituto Auxologico, Milano

16:00 – 16:20 DISCUSSIONE

16.20 | 16.40 BREAK

DIGITAL & APPLIED NUTRITION
16.40 | 18.30

16:40 – 17:00

Wearable & Smart Nutrition: come raccogliere e interpretare dati alimentari
In fase di definizione

17:00 – 17:20

Intelligenza artificiale per coaching nutrizionale
In fase di definizione

17:20 – 17:40

Optimizing performance and longevity: il ruolo dei dispositivi wearables nella nutrizione di precisione
Ivan Dozzani - *Medico Specialista Dietologo, Esperto di Nutrizione Sportiva e medicina della Longevità.*

17:40 – 17:55

La voce del nutrizionista nello sport: strategie e rischi della comunicazione social
In fase di definizione

17:55 – 18:10

Partecipazione di uno sportivo/ sportiva
In fase di definizione

18:10 – 18:30 *DISCUSSIONE*

18:30 CHIUSURA