

# FIF ANNUAL

RAVENNA  
31 OTTOBRE  
2020

## PROGRAMMA

### FOCUS 1 SISTEMA IMMUNITARIO. ALIMENTAZIONE E ALLENAMENTO GIUSTI ALLEATI?

**09.45-10.30**

ANALISI DEL SISTEMA IMMUNITARIO  
RISPOSTA CELLULARE AI VIRUS. CONTAGIO E  
CARICA VIRALE: DUE CONCETTI DIFFERENTI

Relatore: Prof. Matteo Bassetti

*L'intervento è composto dalla visione di slide*

**10.30-11.15**

ANTIOSSIDANTI E SISTEMA IMMUNITARIO

Relatore: Dott. Alexander Bertuccioli

**11.30-12.15**

ALLENAMENTO E RISPOSTA IMMUNITARIA:  
QUALI I TIPI DI SCELTE ALLENANTI PIÙ  
EFFICACI?

Relatore: Dott. Marco Neri

**12.15-13.00**

SCELTE ALIMENTARI A DIFESA DEL SISTEMA  
IMMUNITARIO E PER OTTIMIZZAZIONE  
DELLA RISPOSTA ALLENANTE

Relatore: Dott. Alexander Bertuccioli

### FOCUS 2 ULTIMI AGGIORNAMENTI SU ALIMENTAZIONE INTEGRAZIONE NELLO SPORT

**14.00-14.45**

QUANTITÀ E QUALITÀ DELLE PROTEINE  
NELL'ATLETA. QUALI GLI AGGIORNAMENTI  
ATTUALI?

Relatore: Prof. Antonio Paoli

**14.45-15.30**

DIFFERENZE FRA PESCE CONSERVATO E  
PESCE FRESCO DA ALLEVAMENTO O DA  
PESCATO? RISCHI DA CONTAMINANTI,  
CONTENUTO DI OMEGA3 E ALTRI NUTRIENTI

Relatore: Dott. Marco Neri

**15.30-16.15**

CARNI DA ALLEVAMENTI BRADO O INTENSIVI.  
DIFFERENZE NELLE TIPOLOGIE DI GRASSI E  
NELLA COMPOSIZIONE BROMATOLOGICA

Dott. Emiliano Di Lullo e  
Dott.ssa Maria Letizia Petroni

**16.15-17.00**

POOL DI AMINOACIDI: UNA RISORSA PER  
L'ATLETA. LE CARATTERISTICHE DELLE  
FORMULAZIONI SECONDO GLI OBIETTIVI

Relatore: Prof. Francesco Saverio Dioguardi

N.B. Per motivi organizzativi il programma e i relatori possono subire variazioni