

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

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