

# Stili di vita e corretta alimentazione per gli sportivi: nuovi studi sul ruolo delle mandorle

23 maggio 2024

Aula 6 e Online su Microsoft Teams

**CORRETTI STILI DI VITA E SOCIETÀ ATTIVA**

## PROGRAMMA

17.30 - 17.55	Accredito dei partecipanti	
18.00 - 18.10	Saluti Istituzionali e introduzione ai lavori	<i>Rossana Ciuffetti</i> <i>Ersilia Troiano</i> <i>Donatella Minelli</i>
18.15 - 18.40	Mandorle, profilo nutrizionale, ruolo nella dieta, panoramica delle principali evidenze scientifiche	<i>Marta Molin</i>
18.40 - 19.10	I benefici delle mandorle nella dieta dello sportivo, evidenze scientifiche dagli studi più recenti	<i>Michelangelo Giampietro</i>
19.10 - 19.25	Sport, fitness e alimentazione: consigli per il recupero dopo l'attività fisica e importanza di una corretta alimentazione	<i>Massimiliano Rosolino</i>
19.25 - 19.45	Discussione e domande	
19.45 - 20.00	Conclusioni	<i>Rossana Ciuffetti</i>

## Relatori, Tecnici ed Esperti partecipanti ai lavori

*Rossana Ciuffetti*

Direttore Sport Impact – Sport e salute spa

---

*Ersilia Troiano*

Presidente ASAND, Associazione tecnico Scientifica dell'Alimentazione, Nutrizione e Dietetica

---

*Donatella Minelli*

Responsabile della Scuola dello Sport – Direzione Sport Impact di Sport e Salute spa

---

*Marta Molin*

Dietista ASAND, esperta in nutrizione sportiva

---

*Michelangelo Giampietro*

Docente Scuola dello Sport-Sport e Salute, Roma, docente ISF “R. Lombardi” Federazione Italiana Tennis e Padel, Professore a contratto Scuola di Specializzazione in “Medicina dello Sport e dell'Esercizio Fisico” Università Sapienza Roma

---

*Massimiliano Rosolino*

Campione Olimpico di nuoto a Sydney nel 2000, atleta tra i “Legend” di Sport e Salute Spa

---