



# ESNS

European Sport Nutrition Society

# OPEN DAY

**LE BASI DELLA NUTRIZIONE NELLO SPORT**

**Palermo 14 Aprile 2018**

**Corso di Laurea in Scienze Motorie - Università degli Studi di Palermo  
Aula Magna - Via Giovanni Pascoli 6, Piano Terra**

**CON IL PATROCINIO DI**



UNIVERSITÀ  
DEGLI STUDI  
DI PALERMO

UNIPA 2018



## PROGRAMMA PRELIMINARE

	<b>Moderatore – A. Palma</b>
<b>08.30</b>	Registrazione dei partecipanti
<b>08.50</b>	Saluto del Presidente del Comitato per lo Sport Universitario – <b>A. Palma</b>
<b>09.00</b>	Metabolismo muscolare nell'endurance – <b>L. Martinelli</b>
<b>10.00</b>	Metabolismo muscolare negli sport di forza – <b>D. Grigoletto</b>
<b>11.00</b>	<b>Break</b>
<b>11.15</b>	Il recupero muscolare dopo l'esercizio – <b>A. Paoli</b>
<b>12.00</b>	Idratazione: l'elemento base – <b>N. Sponsiello</b>
<b>12.45</b>	<b>Break</b>
	<b>Moderatore – A. Bianco</b>
<b>13.15</b>	Carboidrati: quali, quando, quanti – <b>P. Proia</b>
<b>13.45</b>	Proteine: quali, quando, quante – <b>A. Paoli</b>
<b>14.15</b>	Grassi: quali, quando, quanti – <b>G. Tabacchi</b>
<b>14.45</b>	Vitamine, antiossidanti: quali, quando, quanti – <b>D. Di Majo</b>
<b>15.15</b>	Chetosi e digiuno intermittente nello sport – <b>A. Paoli</b>
<b>15.45</b>	<b>Break</b>
<b>16.00</b>	Il Ferro nell'atleta – <b>I. Di Liegro</b>
<b>16.30</b>	Anticatabolici – <b>N. Sponsiello</b>
<b>17.00</b>	Tavola rotonda
<b>17.45</b>	Chiusura dei lavori

## Responsabile Scientifico

**Nicola Sponsiello**

## Relatori e Moderatori

### **Antonino Bianco**

Docente di Fitness e Metodologia dell'Allenamento, Dipartimento di Scienze Psicologiche, Pedagogiche e della Formazione, Università degli Studi di Palermo

### **Italia Di Liegro**

Docente di Biochimica, Corso di Laurea in Medicina e Chirurgia, Università degli Studi di Palermo

### **Danila Di Majo**

Docente di Scienze dell'Alimentazione, Dipartimento BioNEC, Università degli Studi di Palermo

### **Davide Grigoletto**

Docente di Nutrizione Sportiva presso la Scuola SANIS, sede di Padova  
Professore a contratto, Dipartimento di Scienze Biomediche, Università degli Studi di Padova

### **Laura Martinelli**

Docente di Nutrizione Sportiva e Fisiologia dell'Esercizio presso la Scuola SANIS, sede di Padova  
Dietista Sportiva

### **Antonio Palma**

Professore Ordinario di Metodi e Didattiche delle Attività Sportive. Coordinatore del Consiglio di Corso di Studio interclasse in "Scienze del Movimento e dello Sport"  
Dipartimento di Scienze Psicologiche, Pedagogiche e della Formazione, Università degli Studi di Palermo

### **Antonio Paoli**

Dipartimento di Scienze Biomediche, Università Degli Studi di Padova  
Presidente ESNS – European Sport Nutrition Society

### **Patrizia Proia**

Docente di Biochimica applicata allo sport e Fisiologia della Nutrizione, Dipartimento di Scienze Psicologiche, Pedagogiche e della Formazione, Università degli Studi di Palermo

### **Nicola Sponsiello**

Segretario Generale ESNS – European Sport Nutrition Society  
Responsabile Scientifico Scuola SANIS, Sede di Padova  
Direttore di Apnea Academy Research

### **Garden Tabacchi**

Docente di Igiene, Dipartimento di Scienze Psicologiche, Pedagogiche e della Formazione, Università degli studi di Palermo

## INFORMAZIONI GENERALI

### SEDE CONGRESSUALE

Corso di Laurea in Scienze Motorie  
Università degli Studi di Palermo  
Aula Magna – Via Giovanni Pascoli, 6  
Piano Terra

### SEGRETERIA ORGANIZZATIVA



**AKESIOS**  
FORMAZIONE & CONGRESSI GROUP



Via Cremonese, 172  
43126 Parma



T.: 0521 647705 F.: 0521 1622061



info@akesios.it  
www.akesios.it

### ISCRIZIONE

**QUOTA DI PARTECIPAZIONE €50,00 IVA INC.**

### MODALITÀ DI PAGAMENTO

Bonifico Bancario a Akesios Group Srl  
UNICREDIT – PARMA CADUTI DEL LAVORO  
IBAN: IT53P0200812730000040843131  
Causale: «Nome+ Cognome+ ESNS OPEN DAY»

**Scopri tutti i vantaggi di entrare nel mondo ESNS**

[www.esns.it](http://www.esns.it)