

SINSeB International Congress

SPORT NUTRITION FROM HEALTH TO PERFORMANCE

13 • 14 • 15 novembre 2026
PALACONGRESSI BELLARIA IGEA MARINA



RAZIONALE SCIENTIFICO

La nutrizione sportiva rappresenta oggi uno dei principali strumenti per migliorare performance, salute e qualità della vita. Le continue acquisizioni scientifiche nel campo della fisiologia, della nutrizione, della composizione corporea e della medicina dello sport richiedono un aggiornamento costante da parte dei professionisti che operano nell'ambito della salute e dell'esercizio fisico.

Il SINSeB International Congress 2026 – Sport Nutrition: From Health to Performance nasce con l'obiettivo di favorire il confronto tra ricercatori, clinici, nutrizionisti, medici dello sport, preparatori atletici e professionisti dell'attività motoria, creando un'occasione di aggiornamento sulle più recenti evidenze scientifiche e sulle loro applicazioni pratiche.

Il programma affronta temi di grande attualità, dalla valutazione della composizione corporea alle strategie nutrizionali per gli sport di endurance, dall'integrazione alimentare alla prevenzione degli infortuni, fino agli aspetti emergenti legati al sonno, al recupero, allo stress ossidativo, alla nutrizione sportiva femminile e alla promozione dell'attività fisica come strumento di salute.

La presenza di autorevoli relatori nazionali e internazionali consentirà di approfondire le più recenti evidenze disponibili, favorendo il trasferimento delle conoscenze scientifiche nella pratica clinica e sportiva quotidiana.

Il Congresso si propone quindi come un momento di formazione e confronto multidisciplinare, capace di integrare salute, prevenzione, esercizio fisico e performance in una visione moderna della nutrizione sportiva basata sulle evidenze scientifiche.

PROGRAMMA SCIENTIFICO

VENERDÌ 13 NOVEMBRE

Ore **13:30** Apertura Segreteria e registrazione partecipanti

Ore **14:00** Saluti Istituzionali
Fabrizio Angelini

Ore **14:30** Storia della Nutrizione Sportiva in Italia
Luca Gatteschi

1 SESSIONE

Body composition

Moderatori: *Luca Gatteschi, Fulvio Massini, Luca Semperboni*

Ore **15:00** Lettura Magistrale
Methodological standards for body composition assessment:
an expert-endorsed guide
Marco Alessandro Minetto

Ore **15:30** Valutazione dinamica della composizione corporea:
dalla precisione di misura alla significatività del cambiamento
Jacopo Talluri

Ore **15:50** Composizione corporea e DXA: punti di forza e criticità
Carmine Orlandi

Ore **16:10** Discussione

Ore **16:30** Coffee Break

PROGRAMMA SCIENTIFICO

VENERDÌ 13 NOVEMBRE



SESSIONE

**Prevenzione infortuni e gestione atleta infortunato:
Metodo Jmedical**



Moderatori: *Vittoria Bruna Costa, Andrea Marchini, Luca Stefanini*

Ore **17:00**

Lettura Magistrale
Nutrizione e Supplementazione nell'Atleta Infortunato
Fabrizio Angelini

Ore **17:30**

La visita traumatologica
Massimo Magistrali

Ore **17:50**

Razionale e modalità del percorso riabilitativo
Giovanni Cavaleri

Ore **18:10**

I test funzionali di supporto
Carlo Bruscagin

Ore **18:30**

Discussione

Ore **19:00**

Chiusura della 1° giornata

PROGRAMMA SCIENTIFICO

SABATO 14 NOVEMBRE

Ore **08.30**

Apertura Segreteria e registrazione partecipanti



SESSIONE

Sport Nutrition – 1° parte

Moderatori: *Fabrizio Angelini, Pierluigi Pompei*

Ore **09:00**

Nuove strategie di assunzione dei carboidrati negli sport di endurance: dagli atleti amatoriali agli atleti professionisti
Asker Jeukendrup

Ore **09:20**

Omega 3 per il miglioramento performance e prevenzione infortuni
Stefano Righetti

Ore **09:40**

Stress ossidativo e sport: il doppio volto della performance atletica
Pierluigi Pompei

Ore **10:00**

Le proteine sono il veicolo, gli EAA sono il carico: perché la regola dei 20g non coglie il punto?
Tim N. Ziegenfuss

Ore **10:20**

Discussione

Ore **10:40**

Coffee Break



SESSIONE

Sport Nutrition – 2° parte

Moderatori: *Marco Buccianti, Alberto Vincenzi*

Ore **11:00**

Lettura Magistrale
Integrazione di creatina e il dilemma sul dosaggio
Darren Candow

PROGRAMMA SCIENTIFICO

SABATO 14 NOVEMBRE

Ore **11:30**

Beta-alanina nel 2026: cosa sappiamo

Craig Sale

Ore **11:50**

Recenti innovazioni nella supplementazione di una squadra ciclistica professionistica

Gorka Prieto-Bellver

Ore **12:10**

I lattati negli sport di endurance

George A. Brooks, Iñigo San Millán

Ore **12:30**

Discussione



SESSIONE

Marginal Gains per la performance: sonno e HRV

Moderatori: *Francesco Garruba, Rudy Alexander Rossetto*

Ore **14:30**

Lettura Magistrale

Il ruolo del sonno nella performance

Gian Mario Migliaccio

Ore **15:00**

HRV, AI e biofeedback predittivo.

Dai wearable alle decisioni su recupero e benessere

Giuseppe Di Ionna

Ore **15:20**

Melatonina e integratori nel sonno: efficacia o placebo

Andrea Baldini

Ore **15:40**

Discussione

PROGRAMMA SCIENTIFICO

SABATO 14 NOVEMBRE



SESSIONE

Nutrizione Sportiva di Genere

Moderatori: *Cristina Angeloni, Giuseppe Cardillo*

Ore **16:00**

Nutrizione ed integrazione:
strategie nelle diverse fasi della vita della donna
Abbie Smith-Ryan

Ore **16:30**

Il microbiota della donna che corre tra miti, realtà ed evidenze
scientifiche
Francesco De Seta

Ore **16:50**

Il problema della RED-s nello sport
Tindaro Bongiovanni

Ore **17:10**

Discussione

Ore **17:30**

Coffee Break



SESSIONE

Miti da sfatare

Moderatori: *Federica Fogacci, Carmine Orlandi*

Ore **18:00**

Lettura Magistrale
Ipercolesterolemia e Sport, tra tanti dubbi e poche certezze
Arrigo F.G. Cicero

Ore **18:30**

Mito o realtà: Il ruolo del latte nello sport come nuovo alimento funzionale
L.uca Belli

Ore **18:45**

Tavola rotonda

Moderatori: *Francesco Garruba, Eugenio Genesi*
Partecipanti: *Fabrizio Angelini, Giuseppe Cardillo,
Luca Gatteschi, Andrea Razzi*

Ore **19:30**

Chiusura della 2° giornata

PROGRAMMA SCIENTIFICO

DOMENICA 15 NOVEMBRE

Ore **08.30**

Apertura Segreteria e registrazione partecipanti

Moderatore: *Gian Mario Migliaccio*

Ore **09:00**

Lettura Magistrale

Muoversi per Prevenire, Allenarsi per Vivere: Il Ruolo dell'Attività Motoria Adattata

Fabio Esposito

SESSIONE Convention Correre Naturale



Una sessione dedicata alla corsa e al movimento naturale come strumenti di salute, benessere e prevenzione. Dalla qualità del gesto alla locomozione umana, dal respiro all'alimentazione fino all'allenamento del motore energetico: un percorso che unisce evidenza scientifica e applicazione sul campo.

Moderatore: *Daniele Vecchioni*

Ore **09:30**

La locomozione umana: camminare prima di correre

La camminata come base della locomozione e fondamento del saper muoversi da esseri umani. Riscoprire un gesto quotidiano spesso dato per scontato come chiave di salute, mobilità e prevenzione, e ponte naturale verso la corsa.

Daniele Vecchioni

Ore **10:00**

Valutare il podista: dai test alla performance

Forza, efficienza e capacità funzionali per orientare l'allenamento.

Matteo Gallo

PROGRAMMA SCIENTIFICO

DOMENICA 15 NOVEMBRE

Ore **10:30**

Correre bene: il ruolo della corsa nella salute dell'essere umano

Perché la qualità del gesto viene prima della quantità. La corsa intesa come diritto biologico e non solo come sport: il suo ruolo nella prevenzione degli infortuni, nella longevità e nella salute mentale. Cosa significa, in concreto, "correre bene" e quali ricadute ha sul benessere fisico e psicologico della persona.

Daniele Vecchioni

Ore **11:00**

La gestione dell'idratazione sportiva e l'importanza del sodio

Lorenzo Bergami

Ore **11:20**

Luce Blu, Mitochondrial Training, Fotobiomodulazione e Sport tra Miti ed Evidenze Scientifiche

Angelo Rossiello

Ore **11:40**

Alimentazione per chi corre: il medico e il coach

Un dialogo a due voci tra evidenza clinica e applicazione pratica. Come nutrire il corpo di chi corre nelle diverse fasi della vita attiva, unendo lo sguardo del medico e quello dell'educatore del movimento.

Fabrizio Angelini, Daniele Vecchioni

Ore **12:00**

Q&A — Domande e confronto

Spazio aperto di discussione tra i relatori e la platea. Un momento per approfondire i temi della sessione, raccogliere domande e mettere a confronto ricerca scientifica ed esperienza applicata sul campo.

Ore **12:30**

Chiusura del Congresso

FACULTY

Fabrizio Angelini

Cristina Angeloni

Andrea Baldini

Luca Belli

Lorenzo Bergami

Tindaro Bongiovanni

George A. Brooks

Carlo Bruscagin

Marco Buccianti

Darren Candow

Giuseppe Cardillo

Giovanni Cavaleri

Arrigo F.G. Cicero

Vittoria Bruna Costa

Francesco De Seta

Giuseppe Di Ionna

Fabio Esposito

Federica Fogacci

Matteo Gallo

Francesco Garruba

Luca Gatteschi

Eugenio Genesi

Asker Jeukendrup

Massimo Magistrali

Andrea Marchini

Fulvio Massini

Gian Mario Migliaccio

Marco Alessandro Minetto

Carmine Orlandi

Pierluigi Pompei

Gorka Prieto-Bellver

Andrea Razzi

Stefano Righetti

Rudy Alexander Rossetto

Angelo Rossiello

Craig Sale

Iñigo San Millán

Luca Semperboni

Abbie Smith-Ryan

Luca Stefanini

Jacopo Talluri

Daniele Vecchioni

Alberto Vincenzi

Tim N. Ziegenfuss

SEDE CONGRESSUALE

Palacongressi Bellaria Igea Marina
Via Uso, 1
47814 Bellaria-Igea Marina (RN)

SEGRETERIA ORGANIZZATIVA

mediAbout

Mediabout S.r.l.
Via Morimondo 26 - 20143 Milano
Tel. 0283547230
info@mediabout.it
www.mediabout.it

Provider ECM

SUMMEET

Summeet Srl
Via Paolo Maspero, 5
21100 Varese



**PER
REGISTRARSI**
clicca qui