



NUTRIZIONE è SALUTE

CONVEGNO SCIENTIFICO NAZIONALE

**ALIMENTAZIONE ADEGUATA, ALLENAMENTO
APPROPRIATO E INTEGRAZIONE:
UN SISTEMA COMPLEMENTARE
PER IL BENESSERE DEL CALCIATORE**

22 APRILE - MILANO - HOTEL LEONARDO DA VINCI

Organizzato da FIGC - LND

in collaborazione con FMSI





NUTRIZIONE È SALUTE

Convegno Scientifico Nazionale

PRESENTAZIONE

Con il contributo scientifico della Federazione Medico Sportiva Italiana, la Lega Nazionale Dilettanti prosegue nel suo percorso sulla tutela della salute dei giovani calciatori, promuovendo una nuova **campagna educativa**, questa volta incentrata sui temi della nutrizione, che fa leva sulla capillarità e la diffusione del messaggio capace di "intercettare", attraverso i dirigenti, gli allenatori, i tecnici e gli educatori delle 15.000 società di calcio distribuite su tutto il territorio nazionale, oltre 1.300.000 giovani e giovanissimi atleti e le loro famiglie.

Nel corso degli ultimi anni, è notevolmente aumentato l'interesse per le **problematiche nutrizionali** e il loro fondamentale impatto sulla salute degli individui, nell'ambito di una crescente attenzione per l'adozione di stili di vita che riservino un corretto spazio all'esercizio fisico nelle sue molteplici espressioni.

Il numero sempre crescente di soggetti di ogni età che praticano attività sportiva con impegno e costanza ha sicuramente contribuito a giustificare l'aumento d'interesse verso quanto può **migliorare la risposta** sulle dinamiche complesse che regolano, da una parte, la possibilità di compiere allenamenti efficaci con un ottimale recupero e, dall'altra, la prestazione sportiva vera e propria.

A tal riguardo, di rilievo sono gli sviluppi della **ricerca nel campo nutrizionale**, che si è adoperata nello studio degli effetti prodotti dagli alimenti per il mantenimento di uno stato di salute ottimale nell'atleta di ogni età e di ogni livello.

Parallelamente alle ricerche in campo nutrizionale, è cresciuto l'interesse anche per gli "integratori", sebbene il termine stesso "integrazione" ovvero "supplementazione" indichi chiaramente che trattasi di prodotti che vanno ad aggiungersi, non a sostituirsi, e secondo necessità ben precise, alla normale dieta alimentare.

Partendo dai risultati più autorevoli e aggiornati della ricerca scientifica, il Convegno organizzato dalla LND e dalla FMSI si propone di sancire i dettami del **corretto modello alimentare** per chi pratica lo sport del calcio nelle diverse fasce di età, inaugurando al contempo la divulgazione su tutto il territorio nazionale a beneficio degli utilizzatori finali, riconducibili a 1.300.000 giovani calciatori, di cui 800.000 in età compresa tra i 5 e i 16 anni.

Il modello che il Convegno scientifico si prepara a codificare verrà, infatti, raccolto in un pratico manuale destinato agli allenatori, ai tecnici e ai dirigenti di tutte le Società di calcio LND, ai quali illustrerà il modo appropriato di **nutrirsi prima, durante e dopo** l'allenamento e la partita, nell'ambito dell'organizzazione alimentare complessiva dei calciatori.

La Lega Nazionale Dilettanti intende così assicurare la divulgazione dei principi stabiliti dagli studi portati avanti dalla Federazione Medico Sportiva Italiana attraverso un'innovativa **azione formativa** che, agendo sui tecnici, garantisca un'efficace trasmissione da questi agli atleti, in considerazione della loro relazione quotidiana con i calciatori.

In tal senso, il Convegno, per l'importanza e la concretezza dei temi trattati e per il prestigio dei Relatori, promette di rappresentare non solo un evento di notevole rilevanza per gli studiosi del settore e di discipline correlate, ma anche il momento di avvio di un grande progetto di educazione nutrizionale su base nazionale, deputato ad agire efficacemente sul fronte della lotta per il **contrasto dell'obesità infantile**, coinvolgendo adeguatamente le famiglie dei piccoli atleti.



CARLO TAVECCHIO
Presidente FIGC - LND



MAURIZIO CASASCO
Presidente FMSI



NUTRIZIONE È SALUTE

Convegno Scientifico Nazionale

PRESIDENTI DEL CONVEGNO

CARLO TAVECCHIO, *Presidente FIGC - LND*

MAURIZIO CASASCO, *Presidente FMSI*

MODERATORE

ARSENIO VEICSTEINAS

Presidente Comitato Scientifico FMSI - Presidente del Collegio Didattico Unico Scuola di Scienze Motorie, Università degli Studi di Milano

RELATORI

FRANCESCO BOTRÈ

Direttore Scientifico Laboratorio Antidoping FMSI di Roma

PIERLUIGI FIORELLA

Istituto di Medicina dello Sport di Bologna

GABRIELE MARCHESI

Responsabile Sviluppo Scientifico e Marketing Harmonikos

ANTONIETTA MARCHI

Ordinario di Pediatria, Presidente Centro interdipartimentale di Biologia e Medicina dello Sport, Università di Pavia

GIAMPIERO MERATI

Professore Associato Scuola di Scienze Motorie, Università degli studi di Milano

SERGIO PECORELLI

Rettore Università degli Studi di Brescia

ROBERTO POLVERELLI

Vice Allenatore Nazionale Italiana Under 20

CARLO TERRUZZI

Amministratore Delegato Harmonikos

PROGRAMMA

ORE 9.30 **APERTURA DELLA SEGRETERIA**

ORE 10.15 **BENVENUTO DEI PRESIDENTI DEL CONVEGNO**

CARLO TAVECCHIO, MAURIZIO CASASCO

SALUTO DELLE AUTORITÀ SPORTIVE

ORE 10.30 **LETTURA MAGISTRALE**

Sport e Salute

SERGIO PECORELLI

ORE 11.30 **INTRODUZIONE AL TEMA**

Perché esercizio fisico e alimentazione corretta: Born to Run

ARSENIO VEICSTEINAS

ORE 11.45 **Principi di nutrizione e integrazione nell'allenamento e nel recupero del calciatore**

PIERLUIGI FIORELLA

ORE 12.15 **Alimentazione: l'esperienza diretta sul campo**

ROBERTO POLVERELLI

ORE 12.45 **DISCUSSIONE**

ORE 13.00 **LUNCH**

ORE 14.00 **L'organizzazione nutrizionale nel calciatore adolescente**

ANTONIETTA MARCHI

ORE 14.30 **L'organizzazione della nutrizione e dell'integrazione nel calciatore adulto**

GIAMPIERO MERATI

ORE 15.00 **Integrazione e supplementazione: quali i rischi per l'antidoping**

FRANCESCO BOTRÈ

ORE 15.30 **Per una integrazione consapevole**

CARLO TERRUZZI, GABRIELE MARCHESI

ORE 16.30 **CHIUSURA CONVEGNO**



NUTRIZIONE È SALUTE

Convegno Scientifico Nazionale

SEDE DEL CONVEGNO

LEONARDO DA VINCI Hotel - Centro Congressi

Via Privata Senigallia, 6 - 20161 Milano - Tel. 02 64071

www.leonardohotel.com

L'Hotel dispone di un ampio parcheggio privato gratuito, non custodito.

COME RAGGIUNGERE LA SEDE

IN AUTOMOBILE:

Venendo da Milano centro:

Seguire indicazioni stradali azzurre per **Como** (superstrada) fino a via Fermi.

Alla seconda sopraelevata (dopo c.a km 2,5) salire e girare a destra,

seguire **Via Senigallia** per 500 mt.

Venendo dalle autostrade:

Sulla tangenziale nord (**A4 Torino-Venezia**) uscire a **Cormano** seguendo indicazioni

per il centro, costeggiare il Mc Donald's e salire sulla prima sopraelevata, girare a

sinistra e seguire **Via Senigallia** per 500 metri.

CON I MEZZI PUBBLICI

Dalla Stazione Centrale e dal centro città:

linea MM3 (Gialla) fino alla stazione Affori e da lì autobus linea 41 fino alla fermata

di Via Senigallia di fronte all'Hotel. Oppure proseguire fino alla fermata Comasina

(capolinea) e da lì 10/15 minuti a piedi.

Dall'aeroporto di Malpensa

Prendere il treno Malpensa Express fino alla stazione Bovisa, lì salire sul treno

locale per Seveso e scendere a Bruzzano (2° fermata).

Dall'aeroporto di Linate

Prendere il bus che va alla Stazione Centrale e da lì scegliere una delle opzioni

descritte sopra.

MODALITÀ DI PARTECIPAZIONE

L'iscrizione al convegno è gratuita e subordinata all'invio della scheda di iscrizione al seguente indirizzo e-mail: convegno@postalnd.it

oppure via fax al numero 06 32822704

entro e non oltre lunedì 15 aprile 2013



**NUTRIZIONE
e SALUTE**

Organizzato da FIGC - LND



www.lnd.it

CON IL SOSTEGNO DI

harmonikos
SPORT NUTRITION



OROGEL

