

# Sport agonistico: si ai vegani e ai vegetariani?

Ancona, 18 maggio 2018

L'incontro si svolgerà presso la **Sala Riunioni del Comitato Regionale CONI Marche**, Strada Prov.le Cameranense c/o PalaRossini, 60129 Varano di Ancona.

## Programma

Ore 16.00	Accoglienza ed accredito partecipanti
Ore 16.20	Introduzione ai lavori a cura del Dott. Danilo Gambarara
Ore 16.30	L'alimentazione vegetariana: linee guida – <i>Dott.ssa R. Sbarbati</i>
Ore 17.00	Biomarkers e criticità nell'atleta vegetariano – <i>Dott. M. Postacchini</i>
Ore 17.20	L'integrazione e la Nutraceutica a supporto dell'atleta – <i>Dott. L. Belli</i>
Ore 17.40	Disturbi alimentari e veganesimo: mito o realtà? – <i>Dott. R. Ceci</i>
Ore 18.00	Dieta vegana nello sport: parola alla ricerca - <i>Dott.ssa Giorgia Vici</i>
Ore 18.20	Dibattito
Ore 19.00	Termine dei lavori

### Relatori:

**Dott.ssa Rosella Sbarbati** Ph.D., Biologa Nutrizionista, Specialista in Scienza dell'Alimentazione

**Dott. Marco Postacchini** Biologo Nutrizionista, CISSN, SINSeB

**Dott. Luca Belli** Biologo Nutrizionista Specialista in scienza dell' alimentazione, SIAN ASUR Marche AV2, NUTRICAM: Food & Health - Scuola di Bioscienze e Medicina Veterinaria - Università di Camerino, Consigliere Nazionale SINSeB

**Dott. Roberto Ceci** Biologo Nutrizionista, Perfezionato in Nutrizione Sportiva, NUTRICAM: Food & Health - Scuola di Bioscienze e Medicina Veterinaria - Università di Camerino

**Dott.ssa Giorgia Vici** Ph.D., Biologa, NUTRICAM: Food & Health - Scuola di Bioscienze e Medicina Veterinaria - Università di Camerino

**Finalità:** Molto spesso si discute delle diete vegetariane associate allo sport. Sappiamo bene quanto scetticismo gravita attorno ad una alimentazione al 100% vegetale, soprattutto se associata ad una attività sportiva ad alto livello. Infatti è importante, per chi pratica attività fisica, una dieta che garantisca una adeguata energia necessaria per l'allenamento, che integri anche i sali minerali e le vitamine che inevitabilmente vengono persi durante lo sforzo fisico, oltre che le proteine fondamentali per il recupero muscolare.

Pertanto i dubbi insorgono in quanto una dieta vegana o vegetariana potrebbero non soddisfare appieno le esigenze nutrizionali di chi pratica sport.

L'incontro mira a fugare alcuni dubbi sulla scelta di una alimentazione vegana o vegetariana e indicare quelli che sono i nutrienti necessari per soddisfare le esigenze degli atleti.

**Destinatari:** Il corso è rivolto a tecnici, allenatori, atleti, preparatori fisici, nutrizionisti, laureati e studenti in scienze motorie, medici dello sport, diplomati ISEF.

**Modalità di iscrizione:** Per iscriversi è necessario accedere al sito della Scuola Regionale dello sport del C.O.N.I. Marche registrarsi (vedi voce "Iscriviti all'area riservata") e compilare la scheda di iscrizione presente online all'interno del corso/convegno/seminario oppure iscriversi tramite mail all'indirizzo [srdsmarche@coni.it](mailto:srdsmarche@coni.it).

<http://marche.coni.it/marche/scuola-regionale.html>

La conferma di avvenuta iscrizione arriverà automaticamente dal sistema o dalla mail della SRdS Marche.

**Quota di iscrizione:** L'iscrizione è gratuita.

**A tutti i partecipanti verrà rilasciato un attestato di partecipazione a cura della Scuola Regionale dello Sport del C.O.N.I. Marche**



UNIVERSITÀ  
DI CAMERINO

