

COMUNICATO STAMPA

Dallo slalom ai PUFAs: Giovanni De Gennaro al Congresso SINut per parlare di sport, recupero e nutraceutica

Al XVI Congresso Nazionale SINut il campione olimpico dialoga con Arrigo F.G. Cicero e Federica Fogacci in un talkshow dedicato al ruolo dell'integrazione consapevole nella performance e nel recupero

Bologna, 15 Giugno 2026 – Nello sport di alto livello ogni dettaglio può fare la differenza. Allenamento, alimentazione, recupero, sonno, gestione della fatica e integrazione diventano tasselli di un equilibrio complesso, in cui la performance non nasce soltanto dal gesto atletico, ma dalla capacità di costruire salute, resilienza e continuità nel tempo.

A questo tema sarà dedicato il talkshow **“Contro corrente: slalom fra i PUFAs”**, in programma **venerdì 19 giugno 2026, dalle 12:30 alle 13:00**, nell'ambito del **XVI Congresso Nazionale SINut – Società Italiana di Nutraceutica**, che si terrà a **Bologna dal 18 al 20 giugno 2026**, presso il **Savoia Hotel Regency**.

Protagonista dell'incontro sarà **Giovanni De Gennaro**, campione olimpico di canoa slalom, che dialogherà con **Arrigo F.G. Cicero** e **Federica Fogacci** sul rapporto tra sport ad alta intensità, recupero muscolare, qualità del sonno, alimentazione e integrazione nutraceutica.

- ***La performance comincia dal recupero***

La canoa slalom è una disciplina estrema nella sua essenzialità: pochi secondi di gara, anni di preparazione, una richiesta altissima di precisione, forza, lucidità e controllo. Come ricorda lo stesso De Gennaro, nel suo sport **“in 90 secondi ti giochi anni di lavoro”**.

Dietro quei 90 secondi ci sono però allenamenti quotidiani ad alta intensità, spesso sopra soglia anaerobica lattacida, sedute ravvicinate, fatica metabolica e la necessità di recuperare rapidamente per mantenere qualità e continuità nel lavoro.

Il talkshow porterà dentro il Congresso della SINut proprio questa prospettiva: la nutraceutica non come scorciatoia verso la performance, ma come parte di una strategia più ampia, costruita su abitudini corrette, alimentazione adeguata, monitoraggio individuale, attenzione alla tollerabilità e dialogo tra atleta, preparatore e professionisti della salute.

- ***PUFAs, omega-3 e sport: dal singolo ingrediente alla strategia personalizzata***

Gli acidi grassi polinsaturi, e in particolare gli omega-3, sono tra i nutrienti più studiati per il loro ruolo nel dialogo tra infiammazione, salute cardiovascolare, metabolismo e recupero. Nello sport, il punto non è considerarli come un intervento isolato, ma comprenderne il possibile impiego all'interno di percorsi personalizzati, in cui carichi di allenamento, obiettivi dell'atleta, qualità del prodotto, digeribilità, dosaggio e tollerabilità individuale devono essere valutati con attenzione.

Società Italiana di Nutraceutica (SINut)

PI 06604300969 – CF 97523210157

Via Guelfa 9 – 40138 Bologna

Email: info@sinut.it

Il tema, tuttavia, va oltre la sola performance sportiva. Come emerge anche dal programma del Congresso SINut, gli omega-3 e più in generale i PUFAs attraversano ambiti diversi della prevenzione e della salute: dalle prime fasi della vita alla longevità, dalla salute cardiovascolare al recupero funzionale, fino alla promozione di una cultura dell'integrazione più consapevole.

Proprio per questo, parlare di integrazione significa anche parlare di qualità, ricerca e responsabilità. La selezione di prodotti affidabili e di aziende che investano realmente in ricerca, sviluppo, controllo delle materie prime e sicurezza rappresenta un elemento essenziale perché la nutraceutica possa essere parte credibile di un percorso di salute e performance.

«Lo sport di alto livello ci ricorda che la nutraceutica ha senso solo quando è inserita in una visione più ampia della salute e della performance – dichiara il **Prof. Arrigo Francesco Giuseppe Cicero**, Presidente SINut –. Il messaggio che vogliamo portare è molto chiaro: non esiste integrazione efficace senza metodo, appropriatezza, personalizzazione e qualità. Dialogare con un campione come Giovanni De Gennaro significa mostrare quanto la cura dei dettagli, dal recupero al sonno, dalla nutrizione alla scelta di prodotti affidabili, sia parte integrante della costruzione della performance».

L'incontro offrirà quindi un'occasione per parlare di nutraceutica in modo concreto, partendo dall'esperienza reale di un atleta olimpico e riportandola dentro un quadro scientifico rigoroso, lontano da semplificazioni e promesse facili.

- ***Sport, salute e cultura dell'integrazione consapevole***

Il dialogo con Giovanni De Gennaro si inserisce in una delle linee centrali del Congresso SINut 2026: promuovere una nutraceutica fondata su evidenze, responsabilità e capacità di leggere la persona nella sua complessità.

Dallo sport professionistico alla prevenzione quotidiana, il tema resta lo stesso: comprendere quando, come e perché l'uso dei nutraceutici possa avere un razionale, sempre all'interno di percorsi coerenti con il proprio stile di vita, gli obiettivi individuali e le condizioni cliniche o funzionali della persona.

In questa prospettiva, l'esperienza dell'atleta diventa anche un'occasione per ricordare che la nutraceutica non si misura soltanto sull'effetto atteso del singolo ingrediente, ma sulla qualità complessiva del percorso: evidenze disponibili, appropriatezza d'uso, sicurezza, continuità e affidabilità dei prodotti scelti.

Lo sport diventa così un laboratorio privilegiato per riflettere su salute, performance, recupero e longevità attiva: non un mondo separato dalla medicina preventiva, ma un contesto in cui molti principi della nutraceutica trovano una declinazione concreta.

- ***Il Congresso***

Il **XVI Congresso Nazionale SINut** si svolgerà a **Bologna**, presso il **Savoia Hotel Regency**, dal **18 al 20 giugno 2026**. Il programma completo del Congresso è disponibile sul sito www.sinut.it.

Per informazioni è possibile contattare la Segreteria Organizzativa:

Planning Congressi Srl

Via Guelfa, 9 – 40138 Bologna

Tel. 051 300100

Società Italiana di Nutraceutica (SINut)

PI 06604300969 – CF 97523210157

Via Guelfa 9 – 40138 Bologna

Email: info@sinut.it



Cell. 366 1432456

Mariailaria Branchini

m.branchini@planning.it

www.planning.it

SINut – Società Italiana di Nutraceutica

www.sinut.it

Società Italiana di Nutraceutica (SINut)

PI 06604300969 – CF 97523210157

Via Guelfa 9 – 40138 Bologna

Email: info@sinut.it