

COMUNICATO STAMPA

Sport nutrition, sonno e aminoacidi: costruire salute e performance nel tempo

Al XVI Congresso Nazionale SINut una sessione dedicata al rapporto tra nutraceutica, attività fisica, performance, longevità attiva e prevenzione

Bologna, 15 giugno 2026 – La performance non è soltanto il risultato di un gesto atletico. È il prodotto di un equilibrio più ampio, fatto di metabolismo, recupero, sonno, nutrizione, salute muscolare, microbiota e capacità dell'organismo di adattarsi allo stress fisico nel tempo.

A questo tema sarà dedicata la sessione **"SINSeB Sport Nutrition Talk: tra scienza, salute e performance"**, in programma sabato **20 giugno 2026** 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**.

La sessione, moderata dal **Dott. Francesco Garruba** e dal **Dott. Eugenio Genesi**, affronterà temi di grande attualità: vitamina D, melatonina e sonno nella modulazione di salute e performance; il ruolo del medico dello sport nell'integrazione nutraceutica; il rapporto tra nutrizione, distress gastrointestinale e gut microbiota nell'endurance; il contributo di aminoacidi e proteine dalla salute alla performance. A seguire, il programma prevede una sessione dedicata agli **aminoacidi**, con focus su metabolismo glucidico, malattia celiaca e longevità.

- ***Dalla performance alla salute: una nuova grammatica dello sport***

Lo sport è sempre più riconosciuto come uno dei pilastri della prevenzione. Ma parlare oggi di attività fisica significa andare oltre il semplice concetto di allenamento: vuol dire comprendere come movimento, nutrizione, recupero e integrazione possano contribuire a preservare salute, autonomia funzionale e qualità della vita.

In questa prospettiva, la nutraceutica applicata allo sport richiede un approccio rigoroso e personalizzato. Non basta parlare di supplementazione: occorre interrogarsi su appropriatezza, sicurezza, evidenze scientifiche, bisogni individuali e obiettivi reali della persona, che si tratti di un atleta, di un soggetto attivo o di un paziente in un percorso di recupero.

«Il rapporto tra nutraceutica e sport deve essere letto in modo maturo: non solo come supporto alla performance, ma come parte di una strategia più ampia di salute, prevenzione e longevità attiva – dichiara il **Prof. Arrigo Francesco Giuseppe Cicero**, Presidente SINut –. Attività fisica, nutrizione, sonno, microbiota e salute muscolare sono dimensioni profondamente connesse, che richiedono competenze, evidenze e responsabilità».

- ***Sonno, microbiota, muscolo: i nuovi alleati della performance sostenibile***

Uno degli elementi più innovativi della sessione sarà la lettura integrata della performance. Il rendimento fisico non dipende solo dall'energia disponibile durante l'attività, ma anche dalla qualità del recupero, dalla regolazione del sonno, dall'equilibrio gastrointestinale, dalla disponibilità di nutrienti essenziali e dalla salute del muscolo.

Il tema degli aminoacidi, in particolare, sarà affrontato non solo in relazione alla performance sportiva, ma anche come elemento centrale nel metabolismo, nella salute muscolare e nella longevità. È qui che il dialogo tra sport nutrition e medicina preventiva diventa particolarmente rilevante: ciò che sostiene la performance può contribuire, se correttamente valutato, anche alla costruzione della salute nel tempo.

Il Congresso SINut propone quindi una visione dello sport come laboratorio della prevenzione: un contesto in cui scienza, pratica clinica, nutrizione e stili di vita possono incontrarsi per promuovere non soltanto risultati, ma benessere duraturo.

- ***Il Congresso***

Il **XVI Congresso Nazionale SINut** si svolgerà a **Bologna**, presso il **Savoia Hotel Regency**, dal **18 al 20 giugno 2026**. La terza giornata congressuale è dedicata al tema **“Costruire la salute nel tempo: performance, longevità, resilienza”**, con focus su attività fisica sportiva, strategie per una longevità attiva e nutraceutica a supporto del paziente oncologico.

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

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