



16° CONGRESSO NAZIONALE SINut

SINut
Società Italiana di Nutraceutica

18-20 GIUGNO 2026

BOLOGNA Savoia Hotel Regency

Amminoacidi e Proteine: dalla salute alla performance

Luca Belli

SINSeB
NUTRIZIONE SPORT BENESSERE

ai sensi dell'art. 76, comma 4 dell'Accordo Stato Regioni del 2 febbraio 2017 e del paragrafo 4.5. del Manuale nazionale di accreditamento per l'erogazione di eventi ECM

dichiara che negli ultimi due anni non ha avuto rapporti con soggetti portatori di interessi commerciali in ambito sanitario.



DOSAGGIO PROTEICO NELLO SPORT

LARN – AIS – ISSN – ACSM

RANGE PROTEICI (g/kg/die)

 Strength / Potenza 1,6 – 2,2

 Endurance 1,4 – 1,8

 Low-Energy / Low-CHO 1,8 – 2,4

 Adolescenti 1,4 – 2,0

 Master Atleti 1,6 – 2,2
(↑ Anabolic Resistance)

FATTORI CHE AUMENTANO IL FABBISOGNO

 Volume di Esercizio

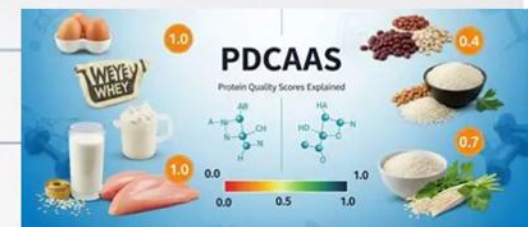
 Età Avanzata

 Low-CHO Availability

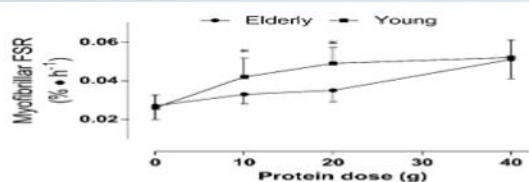
 Deficit Energetico

 Fase di Recupero

 Vegetariani / Vegani



Il dosaggio proteico va periodizzato come l'allenamento:



- Distribuzione 0,3–0,4 g/kg ogni 3–4 ore
- Qualità + Contesto metabolico
- Adattare a fase e obiettivo



16° CONGRESSO NAZIONALE SINut

18-20 GIUGNO 2026

BOLOGNA Savoia Hotel Regency



EAA vs Proteine	
Quali differenze?	
EAA	Proteine
 Sintesi proteica senza NEAA	 Risposta anabolica completa
 Effetto rapido e breve	 Effetto prolungato
 Richiedono soglia di leucina	 Adattamento e recupero
 Uso tattico: digiuno, deficit energetico, sessioni brevi	 Aumento massa, riduzione grasso
 Non coprono il fabbisogno giornaliero	 Coprire il fabbisogno giornaliero
EAA o Proteine?	



Quale proteina scegliere?

- **Whey concentrate** (uso quotidiana, massa, recupero)
- **Whey isolate** (GI sensibile, cutting, post-workout rapido)
- **Whey idrolizzate** (assorbimento veloce)
- **Caseina** (pre-nanna, rilascio lento)
- **Vegetali pisello+riso** (vegani, intolleranze)

EAA = strumento tattico. Proteine = strumento strategico.



EAA vs BCAA

Quali differenze?

EAA

-  Stimolano la sintesi proteica muscolare completa
-  Attivano mTOR e substrato per la MPS
-  Effetto rapido, utile in digiuno o deficit
-  Soglia di leucina necessaria per la risposta
-  Indicati in contesti tattici: digiuno, GI sensibile, sessioni ravvicinate

BCAA

-  Stimolo incompleto della MPS per asseccamento degli altri EAA
-  Leucina attiva mTOR, ma senza substrato
-  Effetto breve e limitato
-  Ruolo marginale: Endurance, riduzione fatica
-  Razionale fisiologico oggi considerato superato

Sintesi clinica

- Gli EAA garantiscono uno stimolo anabolico completo e contestualizzabile.
- I BCAA forniscono un segnale parziale, con utilità limitata.

EAA o BCAA?

- EAA = Stimolo Completo
- BCAA = Segnale Parziale

EAA: Intervento Mirato — BCAA: Razionale Superato

REVIEW

Open Access

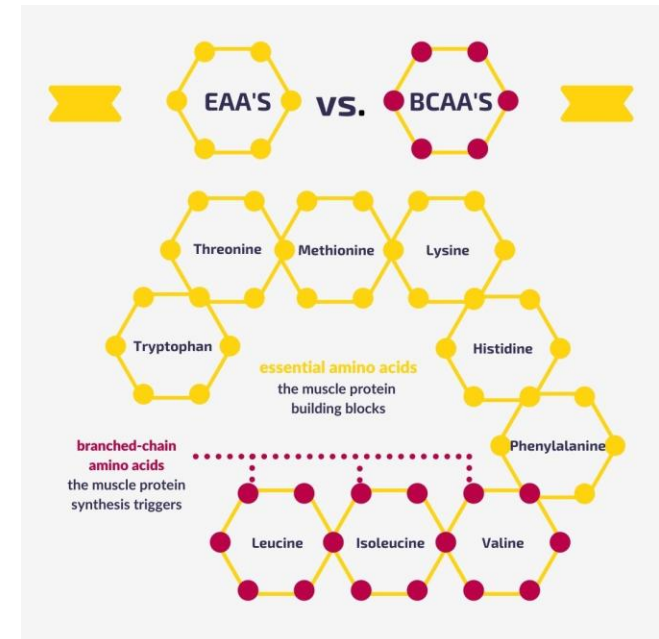
ISSN exercise & sports nutrition review
update: research & recommendations

Table 3 Summary of categorization of dietary supplements based on available literature

Category	Muscle building supplements	Performance enhancement
I Strong Evidence to Support Efficacy and Apparently Safe	• HMB • Creatine monohydrate • Essential amino acids (EAA) • Protein	• β-alanine • Caffeine • Carbohydrate • Creatine Monohydrate • Sodium Bicarbonate • Sodium Phosphate • Water and Sports Drinks



Supplementi per i quali la letteratura scientifica ha dimostrato una certa efficacia e sicurezza di utilizzo.



16° CONGRESSO NAZIONALE SINut

18-20 GIUGNO 2026

BOLOGNA Savoia Hotel Regency

SINSeB INTERNATIONAL CONGRESS

SPORT NUTRITION FROM HEALTH TO PERFORMANCE

SCIENZA • NUTRIZIONE • PERFORMANCE • SALUTE



UN CONGRESSO. UNA VISIONE CONDIVISA.

LA PARTNERSHIP CHE FA LA DIFFERENZA



SINSeB, J MEDICAL E CORRERE NATURALE INSIEME PER PROMUOVERE
SALUTE, PREVENZIONE E PERFORMANCE NATURALE



13 • 14 • 15
NOVEMBRE 2026



PALACONGRESSI
BELLARIA IGEA MARINA
BELLARIA-IGEA MARINA (RN)

SAVE THE DATE!

WWW.SINSEBCONGRESS.IT



CONGRESS TOPICS



Body Composition for Health and Performance



Optimizing Sport Nutrition for Real Results



Injury Management and Return to Performance



Nutraceuticals:
What Works and What Doesn't



From Health to Peak Performance



Training and Nutrition for Runners & Cyclists



The Microbiome:
Impact on Energy, Recovery and Performance



Oxidative Stress: Friend or Enemy in Sport?



Recovery Strategies: Beyond Nutrition

NEW

FACULTY

F. Angelini

A. Baldini, L. Belli, L. Bergami, C. Bruscin, M. Bucci, D. Candow, G. Cavaleri, A.F.G. Cicero, V. Costa, F. De Seta, G. Di Ionna, E. Smith-Ryan, F. Esposito, F. Fogacci, F. Garruba, L. Gatteschi, E. Genesi, A. Jeukendrup, M. Magistrali, A. Marchini, G. M. Migliaccio, M. A. Minetto, M. Molin, C. Orlandi, P. Pompei, G. Prieto, S. Righetti, R. Rossetto, A. Rossiello, L. Semperboni, L. Stefanini, J. Talluri, T. Bongiovanni, D. Vecchioni, A. Vincenzi, T. Ziegenfuss

STANDARD
REGISTRATION

180 € /vat included

★★★

Tickets for all days of the Congress.
Medical professionals will receive CME training credits.

STUDENTS
REGISTRATION

70 € /vat included

★★★

Tickets for all days of the Congress.
University students/ specialization students are not eligible for CME credits.

To register for the Congress [click here](#) or scan the QR code



CONGRESS VENUE

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

ORGANIZING SECRETARIAT

Mediabout S.r.l.
Phone +39 02 83547230
sinsebcongress@mediabout.it



16° CONGRESSO NAZIONALE SINut

18-20 GIUGNO 2026

BOLOGNA Savoia Hotel Regency