



16° CONGRESSO NAZIONALE SINut

SINut
Società Italiana di Nutraceutica

18-20 GIUGNO 2026

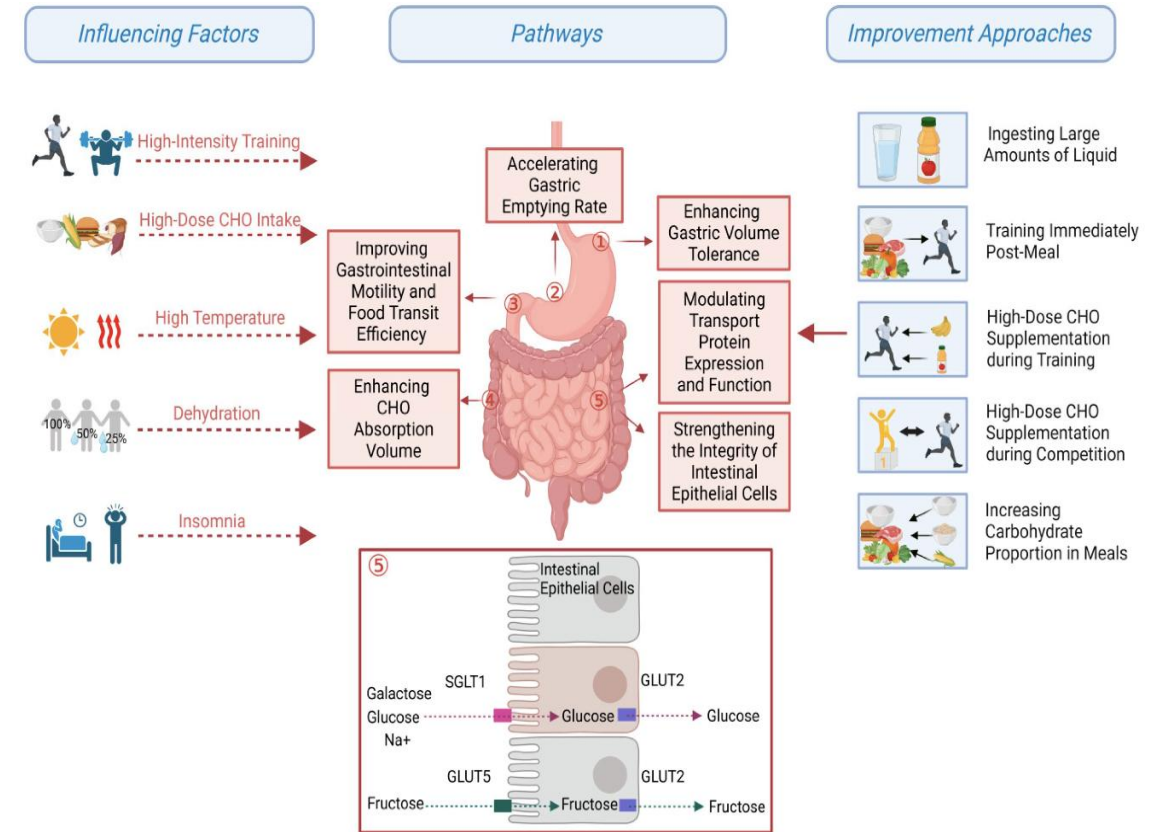
BOLOGNA Savoia Hotel Regency

Nutrizione, Nutraceutica, Distress GI e Gut Microbiota nell'Endurance

LORENZO BERGAMI

Nutrizione, nutraceutica, distress gastrointestinale e gut microbiota nell'atleta di endurance

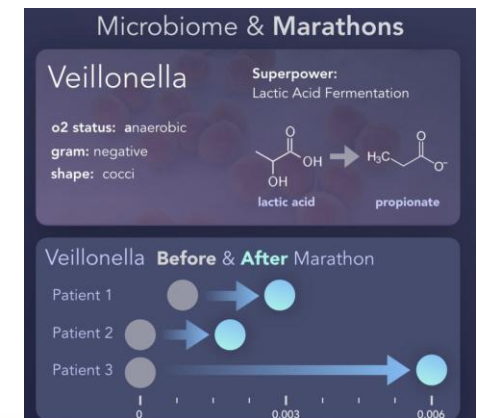
- **Tratto GI** come limite prestativo, non solo come organo digestivo
- **Endurance prolungato:** ipoperfusione splanchnica, heat stress, permeabilità intestinale
- **Sintomi GI:** marker di vulnerabilità individuale e di strategia nutrizionale non tollerata
- **Microbiota:** interfaccia tra metabolismo, immunità, infiammazione e fatica
- **Obiettivo pratico:** prevenire il “gut failure” prima che diventi “race failure”



Gut microbiota e atleta endurance: adattamento o vulnerabilità?

Exercise moderato	↑ diversità microbica ↑ resilienza ecosistema intestinale. Batteri frequentemente associati ad atleti: Veillonella, Akkermansia, Faecalibacterium, Bifidobacterium
SCFA (acetato, propionato, butirrato)	fuel colonociti, integrità barriera, modulazione immunitaria, possibile impatto su fatigue e recovery
Veillonella	utilizza lattato, produce propionato → ipotesi di “metabolic cross-feeding”
Endurance estremo può diventare stressogeno	↑ cortisolo, ↓ IgA salivare, alterazioni asse intestino-immunità
RED-S e low energy availability	↓ biodiversità, ↑ permeabilità, vulnerabilità GI e immunitaria

Messaggio chiave: il microbiota riflette qualità del carico allenante + nutrizione + recupero



Carboidrati: fuel fondamentale ma trigger GI

- Elevati intake glucidici migliorano la performance endurance
- Il carico intestinale può però diventare il vero limite
- Osmolarità, trasportatori intestinali e timing influenzano la tolleranza
- Glucosio + fruttosio migliora ossidazione e tollerabilità
- Il gut training riduce sintomi e migliora assorbimento

Intake moderni endurance: 60–90 g/h, fino a 120 g/h in elite selezionati

Limite fisiologico: saturazione SGLT1 (glucosio)

Fruttosio: utilizza GLUT5, ↑ capacità assorbimento totale

Problema:

carboidrati non assorbiti → richiamo osmotico, fermentazione, distensione, diarrea

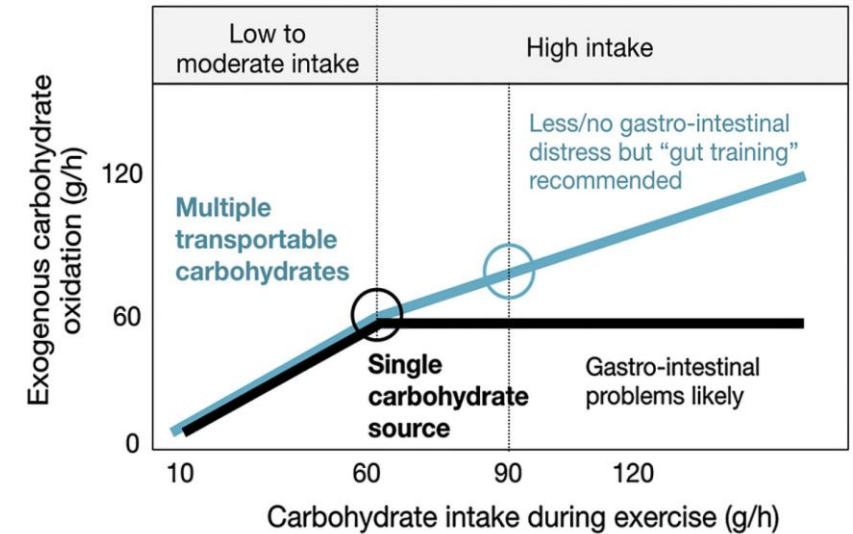
Gut training:

esposizione progressiva, adattamento trasportatori, miglior svuotamento gastrico, ↓ percezione sintomatica

Attenzione a:

concentrazione bevande, T°, viscosità gel, timing

Nuova frontiera: nutrizione “personalizzata sul fenotipo GI”



Biomarcatori e nuove frontiere di ricerca

- **I-FABP:** marker danno enterocitario ischemico
- **Zonulina:** associata regolazione tight junctions
- **LPS:** marker endotossinemia, legame con infiammazione sistemica
- **Limiti attuali:** elevata variabilità individuale, difficile interpretazione clinica
- **Nuove aree:** metabolomica fecale, short chain fatty acids profiling, microbiota funzionale > composizione pura
- **Interesse crescente:** responder vs non responder, nutrizione personalizzata, precision supplementation
- **Possibile futuro:** “gut phenotype” dell’atleta

Gut training: allenare l’intestino come il metabolismo

- **Gut training:** tratto GI è adattabile allo stimolo nutrizionale
- **Adattamenti possibili:** ↑ capacità SGLT1 e GLUT5, miglior svuotamento gastrico, migliore tolleranza osmotica
- **Effetti pratici:** ↓ nausea, ↓ bloating, ↓ diarrea, ↑ capacità assumere CHO/h
- **Aspetto neurofisiologico:** minore sensibilità viscerale, adattamento asse intestino-cervello
- **Strategia pratica:** progressione graduale, simulazione race conditions, test di prodotti/combinazioni
- **Errore frequente:** provare strategie nutrizionali solo in gara



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 IGEEA MARINA
BELLARIA-IGEEA 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