

Con il patrocinio



Con il sostegno

INTESA  SANPAOLO



INGRESSO LIBERO

Si prega di accedere alla sala entro le ore 10.45

fondazione@fondazioneacqua.com

FONDAZIONE
ACQUA

per la cultura dell'acqua da bere

Via Toscana, 1 - 00187 Roma
fondazione@fondazioneacqua.com

FONDAZIONE
ACQUA

per la cultura dell'acqua da bere

**ACQUA
&
SPORT**

QUANTO BERE, QUANDO BERE, COSA BERE

ROMA, 28 SETTEMBRE 2023 - ORE 11.00
SALONE D'ONORE DEL CONI - FORO ITALICO PALAZZO H
PIAZZA LAURO DE BOSIS, 15



La Fondazione Acqua spiega il rapporto tra Acqua e Attività Fisica in relazione all'importanza di una corretta idratazione per il benessere corporeo, sottolineando i vantaggi apportati dal bere acqua di qualità nelle prestazioni dello sportivo, sia di élite che amatoriale.

Bere nella quantità adeguata permette alle cellule e a tutti i loro preziosi meccanismi di funzionare al meglio; una perdita di acqua pari solo all'1-2% del peso corporeo può influire negativamente sul rendimento fisico e sulle capacità cognitive.

Soprattutto per chi pratica sport, è importante reintegrare i liquidi e i sali minerali persi durante l'attività fisica tra i quali calcio, magnesio e potassio.

I vantaggi di una corretta idratazione sono molteplici e per chi pratica regolarmente attività fisica è necessario saperli riconoscere al fine di massimizzare la prestazione atletica ed evitare l'affaticamento dell'organismo.

Non tutti gli sport richiedono di bere allo stesso modo, le medesime quantità e la stessa tipologia di acqua.

Una buona idratazione di qualità è necessaria per la migliore performance sportiva.

ACQUA&SPORT

QUANTO BERE, QUANDO BERE, COSA BERE

11.00 **Saluto ai partecipanti**

Andrea Abodi – *Ministro per lo Sport e i Giovani*

Sport strumento di salute e benessere

Giovanni Malagò – *Presidente CONI*

11.10 **Introduzione al tema**

Ettore Fortuna – *Presidente Fondazione Acqua*

11.20 **Acqua, nutrizione e sport per una longevità sana**

Claudio Franceschi – *Professore di Immunologia
Università Alma Mater Bologna*

11.50 **Idratazione di qualità, sport e sarcopenia**

Luigi Di Luigi – *Professore di Endocrinologia
Università di Roma Foro Italico
Federazione Medico Sportiva Italiana*

12.10 **Acqua di qualità e vitamina D per uno sport sano e performante**

Andrea Fabbri – *Professore di Endocrinologia
Università di Roma Tor Vergata*

12.30 **Testimonianze**

Elena Micheli – *Campionessa mondiale di Pentathlon Moderno*
Antonio La Torre – *Direttore tecnico e scientifico FIDAL
Professore Associato Metodi e didattiche delle attività sportive
Università degli studi di Milano*

13.00 **Conclusioni**

Light lunch

