

PESO CORPOREO E RENDIMENTO SPORTIVO

FATTORI DETERMINANTI E STRATEGIE DI GESTIONE

Sabato 29 novembre 2025 ore 9.00

**Sala riunioni CONI Marche c/o Palaprometeo Estrada L. Rossini,
Strada Provinciale Cameranense snc – Ancona**

Ambito Biomedico

OBIETTIVO DEL CORSO

Per decenni, il peso corporeo, la composizione corporea e l'aspetto fisico sono stati fattori onnipresenti, spesso ossessivi, nel mondo dello sport. In alcune discipline, il peso è direttamente correlato alla categoria di competizione, in altre, un basso indice di massa grassa è percepito come essenziale per l'efficienza meccanica. Il rapporto tra peso e prestazione è tuttavia, lontano dall'essere lineare. Non si tratta semplicemente di "meno peso = più veloce" o "più muscoli = più forte". La realtà è complessa e tocca aspetti fisiologici, nutrizionali e, sempre più spesso, psicologici.

Il peso come strumento, non un fine. L'obiettivo non è il peso in sé, ma l'ottimizzazione della composizione corporea funzionale che supporti la salute a lungo termine e massimizzi il potenziale atletico. Un corpo ben nutrito, con la giusta quantità di massa magra e una percentuale di grasso adeguata al sesso e alla disciplina, è un corpo che può allenarsi meglio e con maggiore efficacia, recuperare più velocemente e performare al meglio in modo sostenibile.

Ignorare l'importanza del peso può portare a prestazioni subottimali, ma un'attenzione esagerata, malsana o mal gestita, può sfociare in condizioni potenzialmente pericolose, nel sovrallenamento e nell'indebolimento del sistema immunitario.

La prima relazione, di carattere generale e introduttivo, è sulla relazione fra la prestazione nei vari tipi di sport e il peso corporeo, i regolamenti e il rapporto con la salute dell'atleta.

La seconda relazione sarà focalizzata sull'alimentazione nel controllo del peso nello sport: un'ingegneria nutrizionale che deve supportare il carico di allenamento, garantire un adeguato apporto di macronutrienti e micronutrienti essenziali e, se necessario, facilitare una riduzione o un aumento del peso corporeo graduale e salutare. Questa sessione ci fornirà gli strumenti pratici per lavorare con gli atleti su questo aspetto cruciale, evitando i rischi di restrizione calorica e squilibri nutrizionali. Infine, affronteremo la zona d'ombra, ma vitale, di questo dibattito: i disturbi del comportamento alimentare (DCA) nello sport. La gestione dell'alimentazione e quindi del peso corporeo è sempre più importante anche nell'età dello sviluppo.

Questa particolare attenzione spesso porta dei risvolti negativi a livello comportamentale e di salute psicologica. Nell'incontro si condividerà quali particolari accorgimenti è opportuno adottare per la salute dell'atleta.

Il peso è un indicatore, non l'intera storia: questo incontro vuole offrire una visione più profonda, etica e scientificamente fondata su come guidare i nostri atleti verso la migliore performance possibile, mantenendo al contempo il loro benessere integrale.

DESTINATARI

Il corso è rivolto ai tecnici, allenatori, preparatori fisici nutrizionisti e medici dello sport.

STRUTTURA DEL CORSO

Il corso si articola in 1 incontro in presenza.

PROGRAMMA

Ore 09.00 Accredito partecipanti

Ore 09.30 Rapporto tra peso corporeo e prestazione sportiva

Dott. Danilo Gambarara

Ore 10.30 Fabbisogni nutrizionali nella popolazione sportiva e attiva anche nella gestione del peso corporeo

Dott. Michelangelo Giampietro

Ore 11.30 Peso corporeo, alimentazione, prestazione e psicologia. Punti di contatto e criticità.

Dott. Sammy Marcantognini

Ore 12.30 Termine attività

RELATORI

Dott. Danilo Gambarara

Specialista in Medicina dello Sport. Referente di Area Medica della Scuola Regionale dello Sport del CONI Marche.

Dott. Michelangelo Giampietro

Specialista in Medicina dello Sport e in Scienze dell'alimentazione.

Dott. Marcantognini Sammy

Psicologo dello sport. Docente della Scuola Regionale dello Sport del CONI Marche, Area psicologia e sociologia.

SEDE DI SVOLGIMENTO

Sala riunioni CONI Marche c/o Palaprometeo Estrada L. Rossini, Strada Provinciale Cameranense snc – Ancona.

QUOTA DI ISCRIZIONE

Iscrizione gratuita.

ISCRIZIONI

Le iscrizioni verranno accettate, in ordine cronologico, **fino al raggiungimento di 70 partecipanti**. Esse dovranno essere effettuate on-line dal sito <https://marche.coni.it/>, nella sezione "Scuola Regionale dello Sport", previa registrazione nell'area riservata seguendo le indicazioni riportate, **entro il 27 novembre 2025**. La conferma di avvenuta iscrizione sarà visualizzata automaticamente al termine della procedura.

CONTATTI

Per informazioni contattare la Segreteria della Scuola Regionale dello Sport del CONI Marche alla mail scuolaregionalesportmarche@coni.it e/o al numero telefonico 0733 283632.

A tutti i partecipanti che ne faranno richiesta alla mail scuolaregionalesportmarche@coni.it verrà rilasciato un attestato di partecipazione a cura della Scuola Regionale dello Sport del CONI Marche.

