

**Il Comitato regionale FIDAL Lombardia, in collaborazione con il Centro Studi e Ricerche FIDAL e il Comitato Provinciale di Sondrio organizza all'interno del progetto *formazione e territorio* un incontro dedicato all'alimentazione nello sport:**

## ***Crescere & Allenarsi***

### ***Il ruolo della nutrizione nello sport***

**Venerdì 17 aprile 2026**

**Auditorium Don Roberto Malgesini  
Via Pier Luigi Nervi REGOLEDO (SO)**

**Relatori: Dott.ssa Benedetta Romeri  
Introduce e modera: Prof. Luca del Curto**

---

Descrizione dell'intervento:

L'incontro si propone di offrire una visione chiara, aggiornata e applicabile dei principi fondamentali per una corretta alimentazione. Parlare di alimentazione e allenamento nei giovani è fondamentale, perché questa è la fase in cui si costruiscono le "fondamenta" del corpo per il resto della vita. Non si tratta solo di estetica, ma di sviluppo ormonale, densità ossea e salute metabolica. Spesso si commette l'errore di guardare ai giovani atleti come a dei "piccoli adulti", ma la realtà fisiologica è molto più complessa e affascinante. In questa fase, il corpo non sta solo performando, sta letteralmente costruendo se stesso.

Modalità dell'intervento:

Ore 20.15: Accredito partecipanti

Ore 20.30: Introduzione di Luca Del Curto

Ore 20.45: Esposizione dott.ssa Benedetta Romeri

Ore 22:00: Chiusura dell'incontro

---

**ATTENZIONE:** la partecipazione è libera e gratuita, i tecnici dovranno iscriversi tramite mail, ([pensinimanager@gmail.com](mailto:pensinimanager@gmail.com)) entro mercoledì 15 aprile 2026, indicando le proprie generalità, la mail, il numero di telefono e il codice di tessera FIDAL, al fine di poter disporre dei dati necessari per assegnare i crediti formativi.

La partecipazione all'iniziativa assegna 0.5 crediti formativi ai tecnici tesserati per la Federazione Italiana di Atletica Leggera.