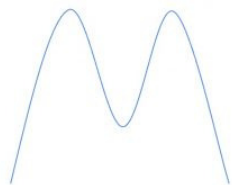


Un pesce fuor d'acqua: Alimentazione di segnale in un mondo che va veloce

GIOVANNA GHIANI

Medicina di Segnale |



Dieta GIFT

Gradualità Individualità Flessibilità Tono



UNICA

UNIVERSITÀ
DEGLI STUDI
DI CAGLIARI

XXI CONVEGNO
DI MEDICINA
DI SEGNALE

BOLOGNA 15 - 16 MARZO 2025 LIVING PLACE HOTEL



+ La pratica medica odierna, tra medicalizzazione degli stati di salute e medicina difensiva, ci ha reso tutti malati e bisognosi di farmaci e ricoveri. E i medici per primi, ignorando spesso il valore di alimentazione e stile di vita, non fanno altro che sopprimere i sintomi, cronicizzando ogni patologia.

* Perché oggi siamo tutti malati?

Una risposta complessa che cercheremo insieme a Bologna, provando tutti a fare un passo indietro perché la medicina non sia più fabbrica di malati ma strumento di prevenzione e di salute

*Vi aspettiamo,
Luca Speciani*

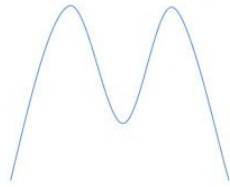
MEDICINA E SALUTE
**TUTTI
MALATI?**

**E SE FACESSIMO
UN PASSO INDIETRO?**

L'altra
medicina
MAGAZINE

I dettagli e form iscrizione da scaricare
su WWW.LALTRAMEDICINA.IT
Intanto prendente nota e per qualsiasi informazione
contattare r.cisternino@editorialececcom.com

Medicina di Segnale |



UNICA

UNIVERSITÀ
DEGLI STUDI
DI CAGLIARI

Good food choices will not make a mediocre athlete into a champion, but poor food choices may prevent the potential champion from releasing his/her potential

Dieta GIFT

Gradualità Individualità Flessibilità Tono



LA PRESTAZIONE NEL CALCIO *



- Allenamento
- Talento
- Energia
- Composizione Corporea

* a lungo termine



ALIMENTAZIONE DI SEGNALE E CALCIO

ADEGUATEZZA - QUALITÀ

COMPOSIZIONE CORPOREA

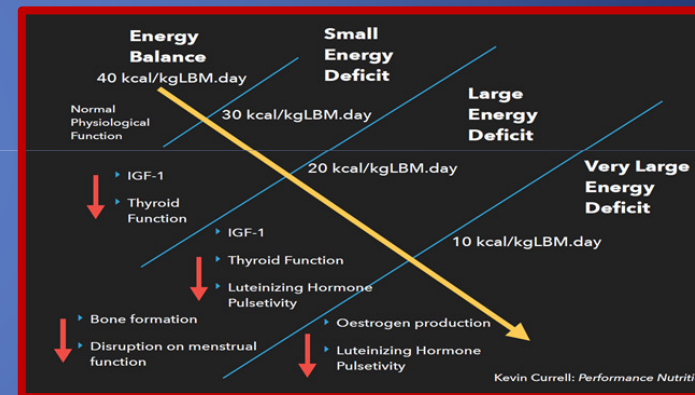
RIPRISTINO

CONTROLLO DELL'OSSIDAZIONE
E DELL'INFIAMMAZIONE

CORRETTA IDRATAZIONE

GESTIONE DELLA GARA

INDIVIDUALITÀ



Collins et al. UEFA expert group statement on nutrition in elite football. Current evidence to inform practical recommendations and guide future research. Br J Sports Med. 2021 Apr;55(8):416. doi: 10.1136/bjsports-2019-101961. Epub 2020 Oct 23. PMID: 33097528.

UNICA

UNIVERSITÀ
DEGLI STUDI
DI CAGLIARI



IL CALCIO NON È UN GIOCO

Il calcio professionistico è uno sport/spettacolo con regole ferree fatte di disciplina e gerarchie ben precise, è un mondo in cui tanti professionisti (tante squadre dentro la squadra) lavorano per garantire il risultato desiderato che dipenderà da molti altri fattori.

Dieta GIFT

Gradualità Individualità Flessibilità Tono

MA NON SOLO

È un mondo che va molto velocemente,
spesso sembra impossibile trovare un
compromesso con la medicina di segnale,
talmente tanti sono gli elementi da
conciliare (farmaci, integratori spesso poco
utili, sponsor, agenti)



Dieta GIFT

Gradualità Individualità Flessibilità Tono

E QUINDI?!

UNICA UNIVERSITÀ
DEGLI STUDI
DI CAGLIARI

Tutte queste difficoltà mi hanno motivato nel cercare spazi “alternativi” per aiutare a mio modo, secondo i dettami dell'alimentazione di segnale. Tengo un costante contatto con la cucina, un controllo regolare delle composizioni corporee e un rapporto individuale con gli atleti, e non smetto di predicare.



Dieta GIFT
Gradualità Individualità Flessibilità Tono

CONVEGNO
DI MEDICINA
DI SEGNALE
2025 LIVING PLACE HOTEL

La pratica medica odierna, tra medicalizzazione degli stati di salute e medicina d'elezione, ci ha reso tutti malati e bisognosi di farmaci o no. E' medico per primi, ignorando spesso i sistemi di alimentazione e stile di vita, che sono stati e dovranno essere, riconciliati con ogni patologia.

Perché oggi siamo tutti malati?

Una risposta complessa che cercheremo insieme a Bologna, cercando tutti e fare un passo indietro, perché la medicina non ha più fantasia di mai, ma ha smesso di prevenire e di curare.

Il relatore:
Enrico Spina

MEDICINA E SALUTE
**TUTTI
MALATI?**

E SE FACESSIMO
UN PASSO INDIETRO?

L'altra
medicina

Il convegno è free admission da scaricare su WWW.LALTRA MEDICINA.IT
Per info, prenotazioni, biglietti e per qualsiasi informazione
contattare: convegni@dietafoodscience.com

E poi c'è la PARTITA

UNICA
UNIVERSITÀ
DEGLI STUDI
DI CAGLIARI

La partita è il culmine di tutto il lavoro, di tutta la tensione e di tutta la “sacralità” del calcio. E' importante che ciascun membro di tutti i team che supportano la squadra diano il massimo. Io preparo l'integrazione personalizzata pre durante e post gara prestando particolare attenzione all'individualità di ciascun atleta.





GRAZIE

**BENCHÉ NASCIAMO CON UNA
SCATOLA DI CERINI DENTRO DI
NOI, NON POSSIAMO
ACCENDERLI DA SOLI,
ABBIAMO BISOGNO DI
OSSIGENO E DELL'AIUTO DI
UNA CANDELA***

*Laura Esquivel, Dolce come il cioccolato