



PROGRAMMA

2023



COSMOFARMA®

Sport Zone 
e Benessere



Sport Zone 
e Benessere



VENERDÌ 5 MAGGIO

11.00 – 11.30 Proposte pratiche per il pre/intra – workout

A cura di Sara Benazzi, Biologo Nutrizionista

11.30 – 11.50 Area Experience: Mindfulness

Insieme a Fiorella Palombo Ferretti, Psicoterapeuta e Docente di Mindfulness

12.00 – 13.00 Cuciniamo insieme il piatto unico dello sportivo

A cura di Davide Campagna (Cotto al Dente)

14.15 – 14.30 La Dermocosmesi nello Sport

A cura di Consuelo Sartori (AD Konsuero s.r.l), Laura Cantoni (Resp. Dermocosmesi e Sport Farmacia Dallavalle -Istruttrice Spinning)

14.30 – 14.45 L'importanza dell'integrazione e dei functional food

A cura di Daniele Gabbani (Dir. Commerciale Pronutrition)

14.45 – 15.00 Area Experience - Tecniche di respirazione

Insieme a Susanna Carlini, Rieducazione del respiro

15.00 – 15.15 Stili di vita e prevenzione

A cura di Carla Faralli, Presidente Comitato Regionale Emilia Romagna di Susan G. Komen Italia Onlus

15.15 – 15.30 Perché scegliere le proteine vegetali

A cura di Monica Lugini (Responsabile comunicazione Naturveg)



Sport Zone 
e Benessere



VENERDÌ 5 MAGGIO

15.30 – 16.00 Principi di nutrizione sportiva

A cura di Sara Benazzi, Biologo Nutrizionista

16.00 – 16.15 L'importanza di supportare il benessere delle articolazioni con integratori altamente specializzati

A cura di Tony Sanguinetti (CEO Minerva Research Labs)

16.15 – 16.30 Spirulina, tra moda e realtà. Tutti i benefici per la salute del superfood italiano, 100% naturale e biologico

A cura di Martina Sicari (Responsabile produzione Spirulina Becagli)

16.30 – 16.45 L'approccio di Laborest alla condroprotezione

A cura di Mietta CATERA (R&D & Project Manager Uriach Italy)

16.45 – 17.05 Area Experience: Yoga

Insieme a Susanna Carlini, Insegnante di Yoga



Sport Zone 
e Benessere



SABATO 6 MAGGIO

10.00 – 10.45 Proteine: tra performance e integrazione quotidiana

A cura di Alessandro Manca, Nutrition Trainer, Laureato in Scienze delle Attività Motorie e dello Sport

10.45 – 11.00 Area Experience: Mindfulness

Insieme a Fiorella Palombo Ferretti, Psicoterapeuta e Docente di Mindfulness

11.00 – 11.15 Correre in salute

A cura di Maria Carla Re, membro del Direttivo del Comitato Regionale Emilia-Romagna di Susan G. Komen Italia onlus

11.30 -12.00 L'innovazione nella supplementazione sportiva

A cura di Alexander Bertuccioli, Medico Chirurgo e Biologo Nutrizionista

12.00 – 12.15 Linea ULTRA Fuel e Ke Sali Hypotonic

A cura di Alexander Bertuccioli, Medico Chirurgo e Biologo Nutrizionista

12.15 – 12.45 Nuovi antiossidanti per lo sport

A cura di Angelo Mazzucato, Chimico farmaceutico, Farmacista e Sport Nutrition specialist

12.45 – 13.00 La nuova era dell'integrazione con superfood

A cura di Angelo Mazzucato (WILDFARM Project coordinator)

14.00 – 14.20 Area Experience: Mindfulness

Insieme a Fiorella Palombo Ferretti, Psicoterapeuta e Docente di Mindfulness

14.20 – 14.50 CrossFit performance e longevità atletica

A cura di Antonio Bruno, Master 40



Sport Zone 
e Benessere



SABATO 6 MAGGIO

14.50 -15.05 Integratori alcalinizzanti GJAV e performance nel CrossFit - Review della tesi sperimentale di Farmacia Unife

A cura di Maria Grazia Santaniello, Psicoterapeuta e Docente di Mindfulness

15.05 – 15.50 L'importanza dell'osteopata nella gestione dell'atleta

A cura di Niccolò Pace

15.50 – 16.05 Fisiocrem racconta il Cannabidiolo, nuova molecola nell'approccio al dolore muscolare

A cura di Beatrice Farneti (Pharmacy Trainer Uriach Italy)

16.05 – 16.35 Psicologia dello Sport

A cura di Stefano Albano (Psicologo dello sport Presidente Comitato Regionale Lazio, Federazione Italiana Psicologi dello Sport FIPSIS) Fiorella Palombo Ferretti (Psicoterapeuta, Presidente ANPIF Benessere) Giuseppina Maragoni (Psicoterapeuta, consigliera Federazione e referente ANPIF psicologia dello sport) Antonella Aloisio (Psicologa, consigliera FIPSIS Lazio)

16.35 -16.50 L'opportunità dell'integrazione sportiva in farmacia

A cura di Stefano Pieropan (WHY Sport)

16.50 – 17.05 Concentrazione, memoria e reattività: il legame tra mente e performance nella vita e nello sport

A cura di Alessandro Manca, Nutrition Trainer di NAMEDSPORT e Lorenzo Daretti, Official eSport Rider del Team YAMAHA MotoGP

17.05 – 17.20 Area Experience: Yoga

Insieme a Susanna Carlini, Insegnante di Yoga



Sport Zone 
e Benessere



DOMENICA 7 MAGGIO

9.30 – 10.00 Lo stress ossidativo nello sport

Insieme a Pierluigi Pompei, Unità di Farmacologia e Nutrizione Umana
Università degli Studi di Camerino

9.30 – 10.00 Area Experience: QiGong

Insieme a Marco Mazzarri, insegnante di QiGong

13.45 – 14.05 Area Experience: Mindfulness

Insieme a Ilaria Catapano, Psicologa e Trainer di Mindfulness

**14.05 – 14.35 Il dolore cronico alla cervicale: come esercizio e farmaco
possono collaborare**

A cura di Emanuel Guazzaroni e Mauro Messi, Chinesiologi