



Evidenze e applicazioni di Omega-3 e Coenzima Q10 nella pratica sportiva

Lunedì 12 ottobre 2026
13.30-15.00

Dott. Angelo Mazzucato



Durata: 1,5 ore



Posti disponibili e iscrizione: I corsi sono a NUMERO CHIUSO e con PRENOTAZIONE OBBLIGATORIA, inviando il modulo di iscrizione compilato e firmato in tutte le sue parti.



Modalità: I corsi si svolgeranno esclusivamente in diretta con modalità ON-LINE. Le lezioni NON SONO REGISTRATE.



Quota: Il costo per singolo incontro è di 35 euro (IVA inclusa) e di 210 euro (IVA inclusa) per l'intero percorso (7 incontri).
RICHIEDI LE CONDIZIONI ESCLUSIVE se sei partner Nutriva al tuo agente/informatore di zona.



Attestato: Al termine dell'intero percorso verrà rilasciato su richiesta un ATTESTATO DI PARTECIPAZIONE ai fini della compilazione del curriculum vitae.
Il corso NON rilascia crediti ECM.

Nella pratica sportiva, gli **Omega-3 (EPA e DHA)** e il **Coenzima Q10 (CoQ10)** svolgono un **ruolo complementare** nel **supporto della performance**, del recupero muscolare e della funzione cardiovascolare. Il loro utilizzo risulta particolarmente interessante negli **sport di endurance** e nelle **attività ad alta intensità**, dove la richiesta energetica e lo stress ossidativo sono elevati. Il **Coenzima Q10** è un cofattore chiave per la funzionalità mitocondriale ed è fondamentale per la disponibilità energetica cellulare, contribuisce a migliorare l'efficienza energetica e l'utilizzo dell'ossigeno. Inoltre, può contribuire a ridurre i **marker** di danno muscolare e affaticamento post-esercizio e svolge un'importante azione antiossidante contro lo stress ossidativo indotto dall'attività fisica intensa. Gli **Omega-3** agiscono invece a livello delle membrane cellulari, migliorandone fluidità e funzionalità, contribuiscono alla modulazione dei processi infiammatori, favorendo un miglior recupero e una riduzione dei DOMS. Il **DHA** supporta inoltre la funzione neurologica, con possibili effetti positivi su concentrazione, coordinazione e tempi di reazione. L'**associazione tra Omega-3 e CoQ10** può essere utilizzata in **ottica sinergica**: i primi agiscono sulla qualità e funzionalità delle membrane cellulari, mentre il secondo supporta direttamente la produzione energetica mitocondriale. L'obiettivo del corso è quello di fornire **indicazioni pratiche sull'utilizzo di questi integratori fondamentali per il benessere dello sportivo amatoriale e professionista**.