

Seminario “Ritmi Circadiani & Esercizio Fisico”

Data: lunedì 10 Maggio 2021 alle

Ore: 11.30-13.00 piattaforma TEAMS",

Agli studenti che parteciperanno saranno riconosciuti 0,5 cfu. La locandina e il codice team per partecipare saranno pubblicati a breve.

Presentazione

L'alternanza del giorno e della notte, ha un profondo effetto sulla biologia umana determinando la ritmicità dei processi utili per la nostra sopravvivenza. Nel corso di questo seminario di studio verranno esaminate le relazioni tra Esercizio Fisico e ritmi biologici con l'obiettivo di stabilire linee guida per ottimizzare l'allenamento sia per una migliore prestazione sportiva che per migliorare la salute.

L'Ospite

Il Dott Jacopo Vitale (<https://orcid.org/0000-0002-7537-079X>) è un ricercatore in campo ortopedico e delle Scienze dello Sport, responsabile della LaMSS, il Laboratorio del Movimento e delle Scienze dello Sport dell'IRCCS Istituto Ortopedico Galeazzi. Dopo aver concluso il suo percorso di laurea magistrale in Scienze dello Sport presso l'Università degli Studi di Milano, ha iniziato a dedicarsi allo studio dei ritmi biologici applicati alla performance sportiva presso il Finnmark University College di Alta (Norvegia). Ha concluso, nel 2016, il suo Dottorato di Ricerca in Scienze dello Sport presso Unimi dove ha sviluppato diverse competenze scientifiche nello studio del sonno e del ritmo circadiano sonno-veglia mediante actigrafia in atleti di diverse discipline sportive. Ha pubblicato oltre 50 lavori scientifici su riviste ad impatto internazionale, principalmente sul tema della del sonno e della cronobiologia applicata allo sport, ed è inoltre revisore di articoli per numerose riviste peer reviewed. È un componente dell'Editorial Board della rivista internazionale Research in Sports Medicine ed ha partecipato al World Sleep Congress di Vancouver del 2019 in veste di moderatore di un simposio sul tema del sonno dell'atleta professionista. Attualmente

collabora come docente nei corsi di formazione della Scuola dello Sport, SDS, del CONI. Dal 2013 al 2017 è stato a capo dello staff atletico dei Rhinos Milano, squadra di football americano della massima lega italiana, ed attualmente è capo preparatore atletico di una società di basket di Milano e di atleti di sport invernali. Dal 2019 collabora in prima linea con la FIDAL (Federazione Italiana d'Atletica Leggera) per fornire supporto agli atleti olimpici italiani in relazione al loro sonno e ai processi di recupero.

Programma del Seminario

Ore 11.30-11.45

- **Introduzione dei Lavori (Prof. Carlo Castagna)**

Ore 11.45-12.30

- **" Ritmi Circadiani & Esercizio Fisico" (Prof. Jacopo Vitale)**

Ore 12.30-13.00

- **Question time**

Question time
