

Presentazione

L'attività fisica è un fondamentale supporto per la salute per molteplici aspetti, quali il controllo del peso, la riduzione del grasso corporeo e il mantenimento di un metabolismo corretto, la prevenzione di disturbi, dolori, malessere da malposizioni e sedentarietà, dal mal di schiena ai disturbi della vista (miopia), nonché per la prevenzione di malattie croniche, quali diabete e sindrome metabolica, tumori, malattie cardiovascolari e neurologiche, inclusa la salute mentale, e infine per il supporto alla cura di malattie, come i tumori, migliorando la risposta alla terapia, attenuandone gli effetti avversi e riducendo il rischio di progressione di malattia.

L'attività fisica per essere efficace deve essere quanto più possibile adattata all'individuo, per età, sesso, costituzione fisica, ecc.

Va anche tenuto presente che un eccesso di attività fisica o un'attività fisica non adatta all'individuo può essere nocivo, come qualsiasi evento stressante, con possibili conseguenze negative sull'apparato muscolo-scheletrico, dai banali infortuni a uno stato infiammatorio cronico, fino a un indebolimento del sistema immunitario e aumento della suscettibilità alle infezioni.

Nell'incontro verranno esaminati tutti questi aspetti e si cercherà di delineare un quadro d'insieme e di fornire indicazioni applicative pratiche, alla luce delle attuali evidenze scientifiche. Verranno considerate anche le alternative all'attività fisica che vengono da paesi orientali, quali lo yoga e il tai chi.

Responsabile Scientifico dell'evento

Mario Colombo

Fondazione Iniziative Zooprofilattiche e Zootecniche

Moderatore

Francesco Donato

Già Professore Ordinario - Università degli Studi di Brescia

Relatori

Angelo Bianchetti

Responsabile del Dipartimento Neuro Fisiatico e dell'UO Riabilitazione Specialistica Polifunzionale
Casa di Cura "Domus Salutis" - Fondazione Teresa Camplani - Brescia

Barbara De Mei

Centro Nazionale per la Prevenzione delle Malattie e la Promozione della Salute
Direzione Reparto Sorveglianza dei fattori di rischio e Strategie di Promozione della Salute - Istituto Superiore di Sanità - Roma

Alessandro Laviano

Professore Associato di Medicina Interna, Dipartimento Medicina Traslazionale e di Precisione, Sapienza Università di Roma.

Giorgio Mimini

Biologo Nutrizionista Brescia

Silvia Pogliaghi

Professoressa Associata - Dipartimento Neuroscienze, Biomedicina e Movimento - Università degli Studi di Verona

Simone Porcelli

Professore Associato - Dipartimento di Medicina Molecolare - Università degli Studi di Pavia

Maria Rescigno

Professore Ordinario - Pro Rettore e delegato alla ricerca - Humanitas University - Milano

Programma

08.30 Registrazione dei partecipanti

08.45 **Presentazione**
Mario Colombo

Fondazione Iniziative Zooprofilattiche e Zootecniche

Moderatore
Francesco Donato

09.00 **Simone Porcelli**

L'attività fisica: metodi, tecniche ed effetti sull'organismo

10.00 **Alessandro Laviano**

L'attività fisica e la composizione corporea: come prevenire e curare l'obesità e le patologie ad essa correlate

11.00 **Giorgio Mimini**

Come fare attività fisica: lavoriamo insieme (parte 1)

11.30 **Silvia Pogliaghi**

L'attività fisica per la prevenzione e cura delle malattie cardiovascolari, dismetaboliche e oncologiche

12.30 **Angelo Bianchetti**

L'attività fisica nell'anziano, uno dei pilastri dell'invecchiamento in salute

13.30 **PAUSA PRANZO**

14.30 **Maria Rescigno**

L'attività fisica, una dieta corretta e un microbiota sano per vivere in salute

15.30 **Barbara De Mei**

Strategie di promozione dell'attività fisica, dei suoi benefici e vantaggi negli ambienti di vita e di lavoro

16.30 **Giorgio Mimini**

Come fare attività fisica: lavoriamo insieme (parte 2)

16.00 Interventi liberi - discussione - esame finale

Informazioni

L'evento è gratuito e accreditato ECM presso la Regione Lombardia ed è privo di sponsorizzazioni.

Secondo le indicazioni del Decreto Direzione Generale Welfare n° 19280 del 29 dicembre 2022, all'evento sono stati preassegnati n° 7 crediti per le figure professionali sotto riportate:

■ Veterinari con le seguenti discipline:

- Igiene degli allevamenti e delle produzioni zootecniche
- Igiene prod., trasf. commercial., conserv. e tras. alimenti di origine animale e derivati
- Sanità Animale

■ Medici Chirurghi:

- Allergologia e immunologia clinica – Anatomia Patologica – Biochimica clinica – Cardiologia – Chirurgia generale – Chirurgia plastica e ricostruttiva – Cure palliative – Dermatologia e venerologia – Direzione medica di presidio ospedaliero – Endocrinologia – Epidemiologia – Farmacologia e tossicologia clinica – Gastroenterologia – Genetica medica – Geriatria – Igiene degli alimenti e della nutrizione – Igiene, epidemiologia e sanità pubblica – Malattie metaboliche e diabetologia – Medicina del lavoro e sicurezza degli ambienti di lavoro – Medicina fisica e riabilitazione – Medicina generale (medici di famiglia) – Microbiologia e virologia – Oncologia – Organizzazione dei servizi sanitari di base – Patologia clinica (laboratorio di analisi chimico-cliniche e microbiologia) – Pediatria – Pediatria (pediatri di libera scelta) – Psichiatria – Psicoterapia – Scienze dell'alimentazione e dietetica.

■ Assistenti sanitari

- Biologi
- Chimici
- Dietisti
- Educatori professionali
- Farmacisti
- Fisici
- Fisioterapisti
- Infermieri – Infermieri pediatrici
- Psicologi
- Tecnici della fisiopatologia cardiocircolatoria e perfusione cardiovascolare
- Tecnici della prevenzione nell'ambiente e nei luoghi di lavoro
- Tecnici della riabilitazione psichiatrica
- Tecnici di neurofisiopatologia
- Tecnici sanitari di laboratorio biomedico
- Altre figure professionali non sanitarie

Area di riferimento: area 1 Obiettivi formativi tecnico-professionali.

Obiettivo formativo di riferimento Epidemiologia, prevenzione e promozione della salute, diagnostica, tossicologia, con acquisizione di nozioni tecnico-professionali

Obiettivo specifico: l'evento si propone di aggiornare sull'utilità e limiti dell'attività fisica per il miglioramento della salute

Metodologia didattica: Lezione/discussione

Le adesioni saranno accettate fino al raggiungimento dei **100 posti disponibili**.

Per ragioni organizzative, le adesioni dovranno pervenire alla Segreteria dell'evento presso la Fondazione Iniziative Zooprofilattiche e Zootecniche entro e non oltre il 1 aprile 2025 **solo ed esclusivamente on-line** tramite il sito **www.fondiz.it** - **area riservata, previa registrazione allo stesso.**

Eventuali domande pervenute alla segreteria tramite canali diversi (ad esempio fax o posta ordinaria) non verranno prese in considerazione.

In caso di domande eccedenti il numero di posti disponibili, il termine per l'iscrizione potrà essere anticipato rispetto alla data stabilita e in ogni caso la graduatoria sarà stabilita ad insindacabile giudizio del Responsabile Scientifico con criteri di obiettività e nel rispetto delle categorie interessate dall'evento.

L'attestato crediti sarà rilasciato solo ed esclusivamente ai partecipanti che avranno soddisfatto i seguenti requisiti dettati dalla normativa ECM di Regione Lombardia:

- partecipazione minima di frequenza dell'80% per eventi di durata superiore alle 6 ore
- superamento del questionario di apprendimento con risposta esatta ad almeno l'80% dei quesiti (17 su 21).
- compilazione del questionario sulla qualità percepita

Per informazioni su come raggiungere la sede dell'evento in Via Iстриa 3b a Brescia www.fondiz.it nella sezione Come raggiungerci

Segreteria

Fondazione Iniziative Zooprofilattiche e Zootecniche

Via Iстриa 3/B - 25125 Brescia

Tel. 030/223244

E-mail: segreteriafondazione@fondiz.it

Per informazioni: lunedì, martedì, mercoledì, giovedì e venerdì

h. 8,30 - 12.30; 14.30 - 17.30



Fondazione Iniziative Zooprofilattiche e Zootecniche
Brescia
(Provider ECM Regione Lombardia 3943)

L'ATTIVITÀ FISICA PER LA SALUTE, DALLA PREVENZIONE ALLA CURA DELLE MALATTIE AL BENESSERE FISICO E MENTALE

(ID EVENTO: 203290.1)

Brescia, 4 aprile 2025

Sede svolgimento dell'evento

Auditorium "Angelo Pecorelli"
Fondazione Iniziative Zooprofilattiche e Zootecniche
Via Iстриa 3/b - Brescia