

RAZIONALE

Nei paesi occidentali, il benessere e la motorizzazione portano sempre più alla sedentarietà. Quest'ultima associata ad una alimentazione ricca di cibi ipercalorici favoriscono il sovrappeso e l'obesità che costituiscono la premessa per il diabete, sindrome metabolica e da qui alle malattie cardiovascolari, tumorali, osteoarticolari, respiratorie, che sono la causa più frequente di morbidità, mortalità e disabilità.

Assieme alla correzione dei fattori di rischio, l'esercizio fisico interviene nella prevenzione delle malattie cardiovascolari con diversi meccanismi: incrementa la capacità funzionale, migliora lo stato di benessere e la qualità della vita, riduce i sintomi della malattia (ad esempio innalzando la soglia di angina e dispnea), contribuisce alla modifica globale dello stile di vita (ad esempio chi fa esercizio fisico regolarmente, ha maggiore facilità di astenersi dal fumo, miglior controllo fame-sazietà), alla riduzione conseguente dei fattori di rischio attraverso gli effetti diretti sui lipidi, ipertensione, diabete, neoplasie, sovrappeso, fattori trombotici può determinare in coronaropatici un aumento della contrattilità miocardica e di perfusione coronarica. Negli asmatici e nei bronchitici cronici l'esercizio fisico associato alla terapia farmacologica (associazioni precostituite, broncodilatatori) migliora i parametri respiratori; previene l'osteoporosi e la sarcopenia, migliora il tono dell'umore e lo rende l'antidepressivo fisiologico più efficace.

In ogni caso l'esercizio fisico, come mezzo per mantenere o migliorare lo stato di salute, deve essere considerato alla stregua di un farmaco: è necessario conoscerne indicazioni e controindicazioni, il meccanismo d'azione ed effetti indesiderati, le precauzioni da osservare durante l'esecuzione. Deve avere una dose e una frequenza soglia per attivare i meccanismi biologici protettivi. Deve essere infine adattato alle patologie preesistenti e alle terapie farmacologiche in corso.

Obiettivo formativo: Far acquisire conoscenza e aggiornamenti in tema di: prevenzione e cura delle malattie cardio-vascolari, cerebrovascolari, tumorali, osteoarticolari, diabete, obesità, BPCO e asma, depressione. Far acquisire abilità manuali, tecniche o pratiche in tema di: correzione dei fattori di rischio basata inizialmente e prevalentemente su uno stile di vita adeguato (esercizio fisico, corretta alimentazione, astensione dal fumo, controllo valori pressori, livelli di colesterolo); scelta del trattamento inquadrata in base alle tabelle del rischio. Far migliorare le capacità relazionali e comunicative in tema di: correzione dei fattori di rischio, prescrizione dell'esercizio fisico e corretta alimentazione nella prevenzione delle malattie cardiovascolari, obesità, diabete, sindrome metabolica, tumori, osteoarticolari, bronco pneumoniche, adattamento dell'attività fisica alle patologie preesistenti e alle terapie farmacologiche in corso

Max 150 partecipanti appartenenti alle seguenti categorie:

Medico Chirurgo: (Medicina dello Sport, Cardiologia, Diabetologia, Medicina fisica e riabilitazione, Medicina Generale, Endocrinologia, Scienza dell'Alimentazione, Allergologia, Malattie dell'apparato respiratorio, Pediatria, Ortopedia, Oncologia, Ematologia, Urologia, Nefrologia, Neurologia, Psichiatria, Psicologia, Geriatria, Medici Igiene Pubblica, OSS, Odontoiatria e Chirurgia maxillo-facciale, Ostetricia e Ginecologia, Radiologia, Medicina legale. Infermiere Dietista, Biologo Fisioterapista Insegnanti educazione fisica (diploma ISEF - Laurea scienze motorie)

Quota 30 euro (esclusi i soci FMSI, e i Medici di Medicina Generale)

Segreteria Organizzativa

Provider Nazionale Id 305

Kassiopea
group

KASSIOPEA GROUP S.r.l.

Via San Tommaso D'Aquino 20, 09134 - Cagliari
Tel. 070 651242 - e-mail: gianlucasotgiu@kassiopegroup.com

Iscrizioni e info

sono riportate nella **scheda di registrazione online**
sul sito Kassiopea Group



Associazione Medico Sportiva di Oristano

Con il Patrocinio di



XIII CONGRESSO MEDICINA DELLO SPORT
CITTA' DI CABRAS
VIII MEMORIAL MARCELLO FAINA

L'ESERCIZIO FISICO E' UN FARMACO ?

Cabras - 27/28 Maggio 2022

Sala Convegni Centro Polivalente
Via Tharros - CABRAS (OR)



PRESIDENTE DEL CONVEGNO

Dott. Antonello Trincas

(Pre sidente Associazione Medico Sportiva di Oristano)

EVENTO ACCREDITATO ECM **n°348717**

(CREDITI FORMATIVI **n° 9,8**)

PROGRAMMA

Venerdì 27 maggio 2022

I SESSIONE

ESERCIZIO FISICO E PATOLOGIE CRONICHE

Moderatore I SESSIONE **F. Soro** Presidente AMS Nuoro

14.45 Saluto delle autorità e presentazione del congresso e registrazione partecipanti

15.00 L'Area Marina Protetta " Penisola del Sinis - Isola di Mal di Ventre: un tesoro di Biodiversità - **M. Marras**

15.30 Lezione magistrale "Anemie e Sport **G. La Nasa**
O. Mulas Presenta **T. Sedda**

16.00 Il trapianto renale nell'atleta **M. Frongia**

16.30 Attività fisica nel paziente dializzato nuove prospettive terapeutiche? **A. Pinna** Presenta **P. Pibi**

17.00 Il ruolo dell'attività fisica nel miglioramento degli outcomes nel paziente anziano **E. Cuzzo**

17.30 Ipertensione arteriosa : esercizio fisico e farmaci a confronto Associazioni precostituite **S. Corda**
Presenta **V. Pinna**

18.00 Coffee break

18.20 " BPCO esercizio fisico e terapie adeguate **S. Salis**

18.40 Asma esercizio fisico e terapie adeguate
S. Cabras Presenta **A. Muscas**

19.00 DISCUSSIONE

20.00 Chiusura lavori

Sabato 28 maggio 2022

II SESSIONE

ESERCIZIO FISICO CARDIOPATIE, MALATTIE DEL METABOLISMO E CORRETTA ALIMENTAZIONE

Moderatore II sessione **A. Cuccuru** Presidente AMS Sassari

09.00 Lezione magistrale " Cicatrice miocardica e rischio aritmico nell'atleta **D. Corrado** Presenta: **G. Gazale**

09.30 Lezione magistrale :Gestione degli atleti con extra-sistoli **A. Pelliccia** Presenta **A. Caddeo**

10.00 Il cuore dell'atleta: adattamenti fisiologici" **M. Bonifazi**
Presenta **L. Pinna**

10.20 L'applicazione dei protocolli COCIS nella realtà della medicina dello sport: riflessioni e proposte
P. Fiorella

PROGRAMMA

Sabato 28 maggio 2022

10.30 Discussione

10.50 Esercizio fisico e microbiota intestinale **S. Pintus**

11.10 Terapia dell'Obesità non solo esercizio fisico.

G. Almerighi

11.30 Discussione

11.40 Coffee Break

12.00 Alimentazione e attività fisica in gravidanza

M. Sammarco - Presenta **A. Masala**

12.20 Beneficio dell'esercizio fisico sul trattamento dell'ipercolesterolemia in prevenzione primaria: esercizio fisico e farmaci a confronto **N. Usai** Presenta **A. Trincas**

12.40 Confronto tra terapia farmacologica ed esercizio fisico nella prevenzione del Diabete **M. Songini**

Presenta **G. Madau**

13.00 Discussione

13.15 PRANZO

15.00 III SESSIONE TRAUMATOLOGIA: PREVENZIONE
E/O TERAPIA

Moderatore III sessione **A. Macis** Presidente AMS Cagliari

15.00 Lezione magistrale: Prescrizione dell'esercizio fisico
A. Biffi Presenta **G. Congiu**

15.30 Lezione Magistrale "organizzazione dell'emergenza negli eventi sportivi di massa" **M. Scorcu**

16.00 Discussione

16.30 Coffee Break

17.00 Disabilità e Sport **M. Conte** , **P. Braina** Presenta
A. Ruiu

17.30 Lezione Magistrale " La nostalgia dell'anziano, da ostacolo a stimolo " **P. Putzu** Presenta **C. Ciuti**

18.00 Discussione

18.30 Pillole di esercizio **G. Delogu** e **M. Delogu**

19.15 Attività interattiva tra relatori e partecipanti

20.00 Compilazione e consegna dei questionari ECM

20.30 Chiusura lavori

RELATORI e MODERATORI

Andrea Abis (Cabras)

Guido Almerighi (Cagliari)

Alessandro Biffi (Roma)

Marco Bonifazi (Siena)

Pietro Braina (Cagliari)

Sergio Cabras (Oristano)

Antonio Caddeo (Oristano)

Carla Ciuti (Cagliari)

Stefania Corda (Cagliari)

Giannetto Congiu (Oristano)

Marco Conte (Cagliari)

Domenico Corrado (Padova)

Antonello Cuccuru (Sassari)

Enrico Cuzzo (Oristano)

Giuseppe Cuzzo (Oristano)

Gianfranco Delogu (Oristano)

Maria Delogu (Oristano)

Pierluigi Fiorella (Bologna)

Mauro Frongia (Cagliari)

Giovanni Gazale (Sassari)

Giorgio La Nasa (Cagliari)

Gianfranco Madau (Oristano)

Alberto Macis (Cagliari)

Massimo Marras (Cabras)

Alberto Masala (Portofino)

Olga Mulas (Cagliari)

Adriana Muscas (Oristano)

Pierluigi Pibi (Oristano)

Vittorio Pinna (Oristano)

Antonio Pelliccia (Roma)

Antonio Pinna (Oristano)

Lido Pinna (Oristano)

Stefano Pintus (Cagliari)

Paolo Putzu (Cagliari)

Andrea Ruiu (Oristano)

Tito Sedda (Oristano)

Stefano Salis (Cagliari)

Magda Sammarco (Oristano)

Marco Songini (Cagliari)

Francesco Soro (Nuoro)

Antonello Trincas (Cabras)

Usai Nicola (Oristano)

