

INFORMAZIONI GENERALI

Sede del Congresso

ECOMEDICA

Via Cherubini, 2/4

50053 - Empoli (FI)

Crediti ECM

Il Congresso sarà accreditato presso la Commissione Nazionale per la Formazione Continua per le seguenti figure professionali/discipline:

- Medico Chirurgo: tutte le discipline
- Fisioterapista
- Biologo
- Farmacista: tutte le discipline
- Dietista

Iscrizione

QUOTA DI ISCRIZIONE (IVA 22% INCLUSA)

€ 100,00 Soci Sinseb

€ 150,00 non Soci Sinseb

€ 70,00 studenti

Modalità di pagamento

Il pagamento della quota di iscrizione potrà essere effettuato tramite bonifico bancario secondo i seguenti estremi:

Denominazione Beneficiario: EVE-LAB di Nora Naldini

Codice IBAN: IT34 F 061 6071 6601 0000 0005 375

Nota: specificare il nome del partecipante e indicare come causale *iscrizione* **Corso Empoli**

Docenti

Fabrizio Angelini

Luca Belli

Giuseppe D'Antona

Adriano Di Paco

Pietro Enrico Di Prampero

Luca Gatteschi

Arrigo Francesco Giuseppe Cicero

Giorgio Galanti

Carlo La Face

Fulvio Massini

Carmine Orlandi

Con il patrocinio di



SOCIETÀ ITALIANA

Nutrizione Sport e Benessere

issn

international society of sports nutrition

The ISSN - Why Go Anywhere Else??

In collaborazione con



health fitness club
stilnuovo s.p.a. s.r.l.
www.stilnuovo.org

Segreteria Organizzativa



EVE-LAB

Viale dei Mille, 137

50131 - FIRENZE

Email: cristina.unitulli@eve-lab.it

Tel. 055 0671000

www.eve-lab.it



diabethhealth

PRESCRIZIONE DELL'ESERCIZIO FISICO, NUTRIZIONE E INTEGRAZIONE NELLE PATOLOGIE METABOLICHE E NELLA SARCOPENIA



EMPOLI

ECOMEDICA, 8 - 9 SETTEMBRE 2017

RAZIONALE

L'esercizio fisico come medicina: nella sua espressione terapeutica ma soprattutto in quella preventiva è concetto che ancora stenta ad entrare tra lo strumentario degli operatori della sanità. La nozione che l'esercizio sia salutare è diffusa, assai meno conosciuto è quale esercizio prescrivere con quale modalità e con quale frequenza. In quasi tutti i campi medici la giusta attività fisica ha effetti rapidi e che si esprimono su svariati aspetti della salute, difficile non usare questo presidio terapeutico. Occorre però sapere posologia, modalità, effetti collaterali e controindicazioni, esattamente come li conosciamo per i farmaci che usiamo comunemente. Sebbene i benefici dell'attività fisica siano ben noti, la tendenza mondiale è quella di un calo nella quantità di attività fisica complessivamente praticata ogni giorno e un aumento della sedentarietà. Purtroppo 1/3 delle persone sopra i 15 anni oggi presenta livelli di attività fisica insufficienti. L'Organizzazione Mondiale della Sanità ha stimato che la sedentarietà è il quarto principale fattore di rischio di mortalità globale ed è associata ogni anno ad 3 milioni di morti oltre a percentuali importanti di malattie cardiache, diabete di tipo 2 e tumori al seno e del colon senza trascurare gli oltre 32 milioni di *dalys disability adjusted life years* (anni di vita persi a causa della disabilità) associati alla sedentarietà.

Il corso si prefigge di fornire indicazioni pratiche e dettagliate su come abbinare correttamente nell'ambito delle malattie croniche, dell'obesità e della sarcopenia un programma di allenamento ad una nutrizione e supplementazione personalizzata e ragionata. Non mancheranno inoltre relazioni sulla nutriceutica e sui nutraceutici che determinano effetti benefici per la salute, in particolare per la prevenzione e il trattamento delle malattie croniche presentati spiegati e dimostrati dai maggiori esperti nazionali con appropriati studi, sperimentali e clinici. Anche questo *SINSeB experience* mantiene lo schema generale dei precedenti che tanto entusiasmo aveva lasciato ai partecipanti, sarà teorico ma soprattutto pratico ed in particolare il venerdì pomeriggio sarà prevista anche una parte pratica molto attiva mettendo in evidenza le ultime novità nell'ambito della programmazione e prescrizione dell'esercizio fisico nel contrasto delle malattie croniche. I docenti selezionati per il corso sono tutti qualificati e di diversificata estrazione culturale dal medico all'istruttore laureato in scienze motorie, dal biologo al farmacista, dal dietista al fisiologo, dal ricercatore al fisioterapista garantendo così un ampio spettro di competenze, dalla fisiologia alla clinica, dalla nutrizione all'integrazione, dalla prescrizione dell'esercizio fisico alla programmazione dell'allenamento in modo da unire la teoria alla pratica con un messaggio basato sempre sulle evidenze scientifiche come sempre portato avanti dalla SINSeB.

PROGRAMMA SCIENTIFICO

Venerdì, 8 settembre 2017

10:30 presentazione del corso

11:00 - 13:30 lezioni frontali teoriche

14:30 - 16:30 lezioni frontali teoriche

16:30 - 19:00 *Parte pratica:*

Prescrizione esercizio fisico

Antropometria: BIA - DEXA - Plicometria - Bilancia - Impedenzometria

Prove pratiche in palestra:

- Valutazione consumo massimo di ossigeno
- Analisi del Passo
- Esercizio Aerobico per il Dimagrimento
- Esercizio Aerobico per il controllo glicemico
- Esercizio con i Pesì e Funzionale per il dimagrimento
- Esercizio con i pesi e funzionale per il controllo glicemico

Sabato, 9 settembre 2017

09:00 - 13:30 lezioni frontali teoriche

13:30 Verifica del questionario E.C.M. e fine dei lavori

SCHEDA DI ISCRIZIONE

COGNOME.....

NOME.....

DATA DI NASCITA..... LUOGO DI NASCITA.....

CODICE FISCALE.....

EMAIL.....

TELEFONO.....

PROFESSIONE.....

SPECIALIZZAZIONE.....

DATI FATTURAZIONE

INTESTAZIONE FATTURA.....

VIA..... N..... CAP.....

CITTA'..... PR.....

P.VA.....

€ 100,00 Soci Sinseb

€ 150,00 non Soci Sinseb

€ 70,00 studenti

La presente scheda dovrà essere inviata, insieme alla contabile del pagamento, alla Segreteria Organizzativa



EVE-LAB

fax 055 0988319

email: cristina.unitulli@eve-lab.it

