

## 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

Alessandro Bonuccelli

Giulio Bruni

Matteo Cammarata

Giuseppe D'Antona

Adriano Di Paco

Pietro Enrico Di Prampero

Luca Gatteschi

Arrigo Francesco Giuseppe Cicero

Giorgio Galanti

Carlo La Face

Fulvio Massini

Domenico Melelo

Simone Nucci

Carmine Orlandi

Massimo Rapetti

Niccolò Ricci

Jacopo Talluri

### Con il patrocinio di



SOCIETÀ ITALIANA  
Nutrizione Sportiva

issn

international society of sports nutrition  
The ISSN - "Why do Athletes Eat?"

### In collaborazione con



health fitness club  
stilnuovo  
www.stilnuovo.org

### Segreteria Organizzativa



EVE-LAB

Viale dei Mille, 137

50131 - FIRENZE

Email: [cristina.unitulli@eve-lab.it](mailto:cristina.unitulli@eve-lab.it)

Tel. 055 0671000

[www.eve-lab.it](http://www.eve-lab.it)



diabethhealth

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



EMPOLI

ECOMEDICA, 8 - 9 SETTEMBRE 2017

## Venerdì, 8 settembre 2017

- 09.30 Registrazione
- 09.45 Inizio dei lavori**  
**Fabrizio Angelini**
- 10.00 Presentazione del Corso: l'esercizio fisico come farmaco**  
**Giorgio Galanti**
- 10.30 La sedentarietà come indice di rischio malattia  
**Luca Belli**
- 11.00 Il Diabete II e la Sarcopenia: nuove emergenze per la nostra Salute  
**Fabrizio Angelini**
- 11.30 Razionale di utilizzo della metodica bioimpedenziometrica nei pazienti diabetici e sarcopenici  
**Jacopo Talluri**
- 12.00 Valutazione antropometrica nella sarcopenia e nel diabete  
**Alessandro Bonuccelli**
- 12.30 Pausa Pranzo
- 13.30 Esercizio fisico e impegno metabolico il ruolo del metabolismo nell'attività fisica  
**Pietro Enrico Di Prampero**
- 14.00 La risposta cardioventilatoria nel pre-esercizio nel soggetto normale e patologico  
**Adriano Di Paco**
- 14.30 Ragioni e metodo dell'esercizio fisico funzionale  
**Carlo La Face, Giulio Bruni**
- 15.00 Monitoraggio e programmazione dell'attività fisica in soggetti con problematiche dismetaboliche. La tecnologia come ci può aiutare?  
**Simone Nucci, Niccolò Ricci, Matteo Cammarata**

- 16.00 Allenare il diabetico per le maratone  
**Fulvio Massini**
- 16.30 Prove pratiche in palestra** a cura di /18.30  
  
**Carlo La Face**  
Tecnica di corsa  
**Fulvio Massini**

## Sabato, 9 settembre 2017

- 09.00 Nutrizione e supplementazione nella sarcopenia  
**Fabrizio Angelini**
- 09.30 Nutrizione e supplementazione nel diabete  
**Carmine Orlandi**
- 10.00 Nutraceutica nel diabete e nelle dislipidemie  
**Arrigo Francesco, Giuseppe Cicero**
- 10.30 La supplementazione con amminoacidi dopo l'esercizio fisico nella sarcopenia  
**Giuseppe D'Antona**
- 11.00 Pausa dei lavori
- 11.15 Quale link fra l'atleta diabetico e la gestione nutrizionale del medico sportivo  
**Luca Gatteschi**
- 11.45 La nutrizione ed esercizio fisico nel bambino diabetico  
**Domenico Melele**
- 12.15 SINSEB HUMAN NETWORK  
**Fabrizio Angelini, Massimo Rapetti**
- 13.30 Conclusioni
- 13.45 Verifica del questionario ECM
- 14.00 Fine dei lavori

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 nutraceutica 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.