

## 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 morbilità, 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: DOCUMENTAZIONE CLINICA. PERCORSI CLINICO-ASSISTENZIALI DIAGNOSTICI E RIABILITATIVI, PROFILI DI ASSISTENZA - PROFILI DI CURA. Verrà rilevata la presenza nelle sale sia in entrata sia in uscita e i crediti verranno certificati solo se il tempo di presenza risulterà essere effettivamente quello previsto dalla vigente normativa ECM - N° 305 - 220311. Se verrà superata la prova per la verifica dell'apprendimento e se verrà compilata la scheda di valutazione evento.

**Max 150 partecipanti appartenenti alle seguenti categorie:**  
Medico Chirurgo, Medicina dello Sport, Cardiologia, Diabetologia, Medicina fisica e riabilitazione, Medicina Generale, Medicina interna, Endocrinologia, Scienza dell'Alimentazione, Malattie dell'apparato respiratorio, Allergologia ed Immunologia Clinica, Pediatria, Ortopedia e Traumatologia, Oncologia, Ematologia, Urologia, Nefrologia, Neurologia, Psichiatria, Geriatria, Chirurgia Maxillo facciale, Epidemiologia e Sanità pubblica.

Infermiere, Oss, Dietista, Fisioterapista, Biologo, Psicologia, Psicoterapia, Insegnanti di Educazione Fisica e Diplomatisti Isef

### Segreteria Organizzativa

Provider Nazionale Id 305

**Kassiopea**  
group

**KASSIOPEA GROUP S.r.l.**

Via Stamira 10, 09134 - Cagliari

Tel. 070 651242 - e-mail: [gianlucasotgiu@kassiopeagroup.com](mailto:gianlucasotgiu@kassiopeagroup.com)

Iscrizioni e info - sul sito della Segreteria



### Si Ringrazia:

MENARINI, PFIZER, BRISTOL MYERS SQUIBB, CHIESI GROUP, ASTRAZENACA, LABORATORI GUIDOTTI, GSK, SAVIO PHARMA ITALIA, TEVA, LUSOFARMACO, DAIICHI SANKYO, BIORES, BAYER, SVAS BIOSANA, FIRMA, PECORINO SARDO D.O.P.



## Associazione Medico Sportiva di Oristano

*Con il Patrocinio di*

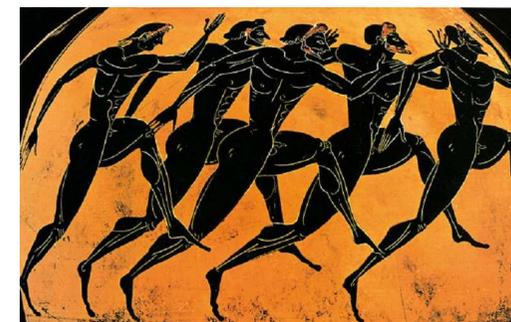


### **XI CONGRESSO MEDICINA DELLO SPORT CITTA' DI CABRAS V MEMORIAL MARCELLO FAINA**

**“ATTIVITA' FISICA + CORRETTA  
ALIMENTAZIONE UN BINOMIO  
VINCENTE  
NELLE DIVERSE ETA' DELLA VITA”**

Cabras - 25/26 Maggio 2018

**Sala Convegni Centro Polivalente  
Via Tharros - CABRAS (OR)**



*PRESIDENTE DEL CONVEGNO*

**Dott. Antonello Trincas**

*(Presidente Associazione Medico Sportiva di Oristano)*

EVENTO ACCREDITATO ECM - N° 305-220311

(14 CREDITI FORMATIVI)

## PROGRAMMA

### Venerdì 25 maggio 2018

ore 14.45 - 20.30

#### PRIMA SESSIONE

##### ESERCIZIO FISICO E PATOLOGIE CRONICHE

14.45 Saluto delle autorità e presentazione del congresso e registrazione dei partecipanti

15.00 "Anemie e Sport" - lezione Magistrale **G. La Nasa** – moderatore **T. Sedda**

15.30 "Intelligenza artificiale : Il futuro è arrivato" Lezione magistrale - **M. Frongia** - moderatore **T. Sedda**

16.00 "Tavola Rotonda "Ipertensione Arteriosa: Esercizio Fisico e/o Farmaci"

**L. Cassisa** – **G. Fiori** – **A. Caddeo**

16.30 "Nuovi anticoagulanti orali: Quale impatto nell'attività fisica e Sportiva"

**V. Demontis** – moderatore **G. Cuozzo**

17.00 Discussione

17.30 coffee break

18.00 "Amminoacidi e dieta chetogenica nella dieta dello sportivo" **G. Almerighi**

18.30 "Cosa ci deve preoccupare dell'ECG da sforzo dell'atleta? Lezione Magistrale – **A. Biffi** presenta

**P. Patta**

19.10 " BPCO esercizio fisico e/o sport" **S. Salis**

19.40 " Asma: Sport e/o farmaci " **S. Cabras**

20.00 Discussione

20.30 chiusura lavori

### Sabato 26 maggio 2018

ore 08.00-14.00

#### SECONDA SESSIONE

##### ESERCIZIO FISICO E CORRETTA ALIMENTAZIONE

08.00 Saluto delle autorità

08.30 Lezione magistrale: "Inquadramento clinico delle aritmie ventricolari nell'atleta" **D. Corrado (A. Zorzi)** – presenta **G. Gazale**

09.00 "Dieta chetogenica e calo ponderale in atleti agonistici" **S. Pintus** Presentano **A. Masala** e **M. Tedde**

09.40 "L'apporto di carboidrati e proteine nell'atleta: tra miti e realtà" **M. Bonifazi** – Presentano **A. Masala** e **M. Tedde**

10.10 "La corretta nutrizione per il nuoto in acque libere" **M. Bonifazi** - Presentano **A. Masala** e **M. Tedde**

10.50 Il Pediatra e l'alimentazione per lo sport nel bambino – **M. Moi**

11.15 coffee break

11.30 "Il formaggio di Pecora nella dieta dello sportivo e dell'atleta" **S. Banni**

12.00 "Sedentarietà, scorretta alimentazione e diabete tipo 2: quali barriere e come rimuoverle"

**G. Madau**

12.30 "Diabete di tipo 1 e Sport: efficacia e criticità alla luce delle nuove tecnologie" **M. Songini**

13.10 "Sindrome depressiva: farmaci ed esercizio fisico" Lezione Magistrale – **G. Serra**

presenta **M. L. Fanari**

13.40 Discussione

14.00 Colazione di lavoro

#### TERZA SESSIONE

ore 14.30- 20.30

##### TRAUMATOLOGIA DELLO SPORT: PREVENZIONE E/O TERAPIA

14.30 "La gestione dei traumi maggiori nello sport"

Lezione Magistrale – **V. Ieracitano**

moderatore **A. Ruii**, **M. Scorcu**

15.00 "Patologia da sovraccarico nello sport :

prevenzione e/o terapia" **M. Conte**

**P. Braina** – moderatore **A. Ruii**

16.10 Discussione

16.40 "Attività fisica nell'anziano: oltre gli slogan" **P. Putzu**

#### SESSIONE DIVULGATIVA

17.15 "Il tavolo di famiglia: valori tradizioni usi e costumi dalla Burridda al doppio hamburger"

**L. Braina**

17.50 "La Dieta di Zia Tina" **G. Delogu** e **M. Delogu**

18.30 Attività interattiva tra relatori e partecipanti - **G. Delogu** e **M. Delogu**

19.00 "L'area marina protetta del Sinis e il suo territorio" **G. Massaro**

19.40 Riflessioni e confronto tra partecipanti e relatori

20.00 Compilazione e consegna

dei questionari ECM

20.30 Chiusura dei lavori

#### RELATORI e MODERATORI

Guido Almerighi (Cagliari)

Sebastiano Banni (Cagliari)

Alessandro Biffi (Roma)

Marco Bonifazi (Siena)

Lorenzo Braina (Oristano)

Pietro Braina (Cagliari)

Sergio Cabras (Oristano)

Antonio Caddeo (Oristano)

Cristiano Carrus (Cabras)

Luigi Cassisa (Oristano)

Giannetto Congiu (Oristano)

Alessandro Zorzi (Padova)

Enrico Cuozzo (Oristano)

Giuseppe Cuozzo (Oristano)

Gianfranco Delogu (Oristano)

Maria Delogu (Oristano)

Valeria Demontis (Oristano)

Maria Luigia Fanari (Cabras)

Gianmarco Fiori (Cagliari)

Mauro Frongia (Cagliari)

Marco Scorcu (Cagliari)

Giovanni Gazale (Sassari)

Gianfilippo Grova (Oristano)

Vincenzo Ieracitano (Genova)

Giorgio La Nasa (Cagliari)

Gianfranco Madau (Oristano)

Alberto Masala (Portotorres)

Giorgio Massaro (Cabras)

Moi Mario (Gonnosfanadiga)

Patta Paolo (Sassari)

Stefano Pintus (Cagliari)

Paolo Putzu (Cagliari)

Andrea Ruii (Oristano)

Stefano Salis (Cagliari)

Tito Sedda (Oristano)

Maria Tedde (Sassari)

Gino Serra (Cagliari)

Antonello Trincas (Cabras)