

## 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:** 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-pneumonie, 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@kassiopeagroup.com](mailto:gianlucasotgiu@kassiopeagroup.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. Cuozzo**

**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 Cuozzo (Oristano)

Giuseppe Cuozzo (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 (Portotorres)

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)

