

## 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.

Una corretta alimentazione, la correzione dei fattori di rischio, l'esercizio fisico intervengono nella prevenzione delle malattie cardiovascolari con diversi meccanismi: incremento della capacità funzionale, miglioramento dello stato di benessere e qualità della vita, riduzione della sintomatologia nella malattia (ad esempio innalzando la soglia di angina e dispnea), contribuendo 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.

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.

In ogni caso: seguire un'adeguata alimentazione e accompagnarla alla giusta attività fisica è fondamentale per stare in forma.

### **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

Se verrà superata la prova per la verifica dell'apprendimento e se verrà compilata la scheda di valutazione evento.

### **Max 100 partecipanti appartenenti alle seguenti categorie:**

Medico Chirurgo, Medicina dello Sport, Cardiologia, Diabetologia, Medicina fisica e riabilitazione, Medicina Generale, Pediatria, 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, Odontoiatria, Chirurgia Maxillo facciale, Dietista, Scienza dell'Alimentazione, Farmacologia e Tossicologia, Radiodiagnostica, Igiene.

Epidemiologia e Sanità pubblica, Ginecologia, Medici Veterinari. 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 Tommaso D'Aquino, 20 09134 Cagliari (Torre Verde)

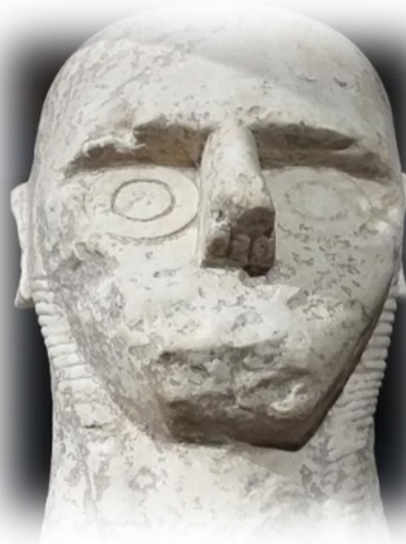
Tel. 070 651242

e-mail: [alessandropisanu@kassiopeagroup.com](mailto:alessandropisanu@kassiopeagroup.com)

Iscrizioni e info sono riportate sulla scheda di

**Registrazione online sul sito della Kassiopea**

[www.kassiopeagroup.com](http://www.kassiopeagroup.com) (meeting e congressi)



## Associazione Medico Sportiva di Oristano

### Con il Patrocinio di



## **XIV CONGRESSO MEDICINA DELLO SPORT CITTA' DI CABRAS VII MEMORIAL MARCELLO FAINA**

### **“Il Ruolo dell'Esercizio Fisico e dello Sport nella prevenzione e cura”**

**Cabras – 26/27 Maggio 2023**

Sala Convegni Centro Polivalente  
Via Tharros – CABRAS (OR)



*PRESIDENTE DEL CONVEGNO*

**Dott. Antonello Trincas**

*(Presidente Associazione Medico Sportiva di Oristano)*

EVENTO ACCREDITATO ECM N° 380537 – N°15 CREDITI

## PROGRAMMA

### **Venerdì 26 maggio 2023**

ore 14.45 - 20.30

#### PRIMA SESSIONE

**Saluti delle Autorità:** Andrea Abis (Sindaco di Cabras) Antonio Luigi Sulis (Presidente Ordine Medici di Oristano) Angelo Maria Serusi (Direttore Gen. ASL Oristano) Cuccuru Antonello, Lorrain Luigi

Ore 14.50 - 20.30 - BLS Interattivo simulazioni pratiche in collaborazione con i Volontari del Soccorso Simaxis

### **Sabato 27 maggio 2023**

ore 09.00 - 13.00

#### SECONDA SESSIONE Alimentazione, Esercizio

fisico, patologie croniche Moderatori: Pierluigi Pibi, Adriana Muscas, Marco Scorcu, Gianfranco Madau

Presentano: Carlo Trincas, Molari Alessandra, Tito Sedda

Ore 09.00 - "Nutrizione attività fisica, sport e patologie: The dark side of the moon" - lezione Magistrale - Pierluigi Fiorella

Ore 09.20 - "Quanto peso si può perdere con l'esercizio fisico?" - Marco Bonifazi

Ore 09.40 - Discussione

Ore 09.50 - "Microbiota: crocevia delle patologie metaboliche - lezione Magistrale Guido Almerighi

Ore 10.15 - "Qualità degli alimenti di origine animale in Sardegna: elementi di conoscenza attività e servizi a supporto" Chicco Argiolas, Roberto Boi

Ore 10.40 - Discussione

Ore 10.50 - Coffee Break

Ore 11.10 - Attività fisica e LUTS ( lower urinary tract symptoms ) Mauro Frongia

Ore 11.20 - "Trapianto di midollo osseo e attività fisica" lezione Magistrale Giorgio Lanasa

Ore 11.40 - Discussione

Ore 11.50 - "Sedentarietà e attività fisica nel diabete tipo 2: il rovescio della stessa medaglia" - lezione Magistrale - Marco Songini

Ore 12.15 - "Esercizio Fisico: Prevenzione e terapia nelle malattie allergiche (Aasma, Rinocongiuntivite, Orticaria e Dermatite)" - Sergio Cabras

Ore 12.45 - Discussione

Ore 13.00 - Pausa Pranzo

### **Sabato 27 maggio 2023**

ore 14.30 - 20.00

#### TERZA SESSIONE Esercizio fisico, Cardiopatie, Malattie del Metabolismo e Corretta Alimentazione

Moderatori: Carla Ciuti, Gianfilippo Grova, Giuseppe Cuzzo

Presenta: Vittorio Pinna

Ore 14.30 - 14.50 - "Attività fisica nella prevenzione della malattie cardiovascolari: Come e Quanto" Enrico Cuzzo

Ore 15.20 - "La prescrizione dell'esercizio fisico nel cardiopatico: Un trattamento personalizzato" Nicola Usai

Ore 15.40 - "Aritmie ventricolari: come orientarsi tra forme benigne e maligne" - lezione Magistrale Roberto Floris

Ore 16.20 - Coffee Break

#### QUARTA SESSIONE Traumatologia, prevenzione e/o terapia

Moderatori: Cuccuru Antonello, Lorrain Luigi

ore 17.00-20.30 Presenta: Andrea Ruiu

Ore 17.00 - "Aiutateci che vi aiutiamo" - Mauro Usala, Pietro Braina

Ore 17.30 - "Anziano: benessere fisico psichico e ambiente" Paolo Putzu

Ore 18.00 - "Esercizio fisico : Prevenzione e terapia nell'osteoporosi" Salvatore Melis

Ore 18.30 - Tavola rotonda Tutti i Relatori

Ore 19.00 - "Un caso Umano" Gianfranco Delogu, Maria Delogu

Ore 19.30 - Somministrazione test di apprendimento

Ore 20.00 - Chiusura lavori

## RELATORI e MODERATORI

Andrea Abis (Cabras)  
Guido Almerighi (Cagliari)  
Argiolas Chicco (Cagliari)  
Marco Bonifazi (Siena)  
Roberto Boi (Cagliari)  
Pietro Braina (Cagliari)  
Sergio Cabras (Oristano)  
Carla Ciuti (Cagliari)  
Antonello Cuccuru (Sassari)  
Enrico Cuzzo (Oristano)  
Giuseppe Cuzzo (Oristano)  
Gianfranco Delogu (Oristano)  
Maria Delogu (Oristano)  
Pierluigi Fiorella (Bologna)  
Mauro Frongia (Cagliari)  
Giovanni Gazale (Sassari)  
Gianfilippo Grova (Oristano)  
Giorgio Lanasa (Cagliari)  
Luigi Lorrain (Cagliari)  
Gianfranco Madau (Oristano)  
Alberto Macis (Cagliari)  
Salvatore Melis (Oristano)  
Alessandra Molari (Cagliari)  
Adriana Muscas (Oristano)  
Vittorio Pinna (Oristano)  
Pierluigi Pibi (Oristano)  
Paolo Putzu (Cagliari)  
Andrea Ruiu (Oristano)  
Tito Sedda (Oristano)  
Marco Scorcu (Oristano)  
Marco Songini (Cagliari)  
Antonello Trincas (Cabras)  
Nicola Usai (Oristano)  
Carlo Trincas (Cabras)  
Mauro Usala (Cagliari)

Con il contributo di:

