

A smiling woman with short blonde hair, wearing a light blue jacket and dark pants, is stretching her right arm upwards. Next to her, a smiling man with a white beard, wearing a blue t-shirt and shorts, is stretching his right arm over his head. They are outdoors in a park with green trees and sunlight filtering through the leaves.

V Giornata Sarda  
di Medicina dello Sport

**LONGEVITÀ IN SALUTE**

Webinar 1 Febbraio 2025

Responsabile scientifico: Francesco Piras

# PROGRAMMA

08:30 Inizio collegamento

08:45 **Saluti Istituzionali**

*Maurizio Casasco, Bruno Perra*

## I SESSIONE

**Invecchiamento in salute: obiettivo realizzabile?**

*Moderatori: Luigi Lorrain, Francesco Piras*

09:00 **Invecchiare in salute: un compito per la vita**

*Sergio Pecorelli*

09:25 **I cardini di un corretto stile di vita: passare dalla malattia cronica ad una esistenza in piena salute**

*Luigi Fontana*

09:50 **Basta leggere il DNA per vivere di più?**

*Giuseppe Novelli*

10:15 **Senescenza cellulare e senolitici: una nuova strada verso la longevità?**

*Marco Demaria*

10:40 Discussione

## II SESSIONE

### **Le regole d'oro per un buon invecchiamento: dall'individuo all'ambiente che ci circonda**

Moderatori: *Massimiliano Pau, Giovanni Pili, Marco Scorcu*

- 11:10 **L'approccio nutrizionale alla longevità: evidenze e miti**  
*Riccardo Caccialanza*
- 11:30 **Attività fisica per restare in salute a lungo**  
*Patrizio Sarto*
- 11:50 **Sistemi indossabili e tecnologie digitali a supporto dell'active aging**  
*Giuseppe Andreoni*
- 12:10 **Dormire bene per invecchiare bene**  
*Luigi Ferini Strambi*
- 12:30 **Invecchiamento attivo e psiche: quando la salute è una questione cognitiva e spirituale**  
*Luca Serchisu*
- 12:50 **Età anagrafica ed età biologica: quando l'invecchiamento non è il risultato dei soli anni trascorsi**  
*Matteo Floris*
- 13:10 **Non è una città per vecchi. Percorsi intorno al vivere quotidiano**  
*Caterina Giannattasio*
- 13:30 Discussione
- 14:00 Fine dei lavori



# FACULTY

**Andreoni Giuseppe** - Milano

**Caccialanza Riccardo** - Pavia

**Casasco Maurizio** - Brescia

**Demaria Marco** - Groningen

**Ferini Strambi Luigi** - Milano

**Floris Matteo** - Sassari

**Fontana Luigi** - Sidney

**Giannattasio Caterina** - Cagliari

**Lorrai Luigi** - Cagliari

**Novelli Giuseppe** - Roma

**Pau Massimiliano** - Cagliari

**Pecorelli Sergio** - Brescia

**Pili Giovanni** - Cagliari

**Piras Francesco** - Iglesias

**Perra Bruno** - Cagliari

**Sarto Patrizio** - Treviso

**Scorcu Marco** - Cagliari

**Serchisu Luca** - Cagliari

# RAZIONALE SCIENTIFICO

Si può ed è giusto rincorrere l'eterna giovinezza e prolungare le aspettative di vita?

La ricerca scientifica più all'avanguardia risponde di sì relativamente ai temi “caldi” del momento, a livello di ricerca e di investimenti: l'invecchiamento sano (Healthy Aging) e il prolungamento della vita (Longevity).

Sono passati secoli da quando alchimisti e scienziati cercarono invano e con perseveranza la pietra filosofale, in grado di fornire, tra le altre cose, un elisir di lunga vita, panacea universale per qualsiasi malattia.

Oggi gli esperti che si occupano di studiare il processo di invecchiamento biologico (la biogerontologia) tengono a sottolineare come le loro ricerche non siano assolutamente orientate ad allungare la vita umana, ma piuttosto a farci vivere sì più a lungo ma soprattutto più sereni e in salute.

Capire i meccanismi dell'invecchiamento da sempre ha interessato scienziati e “umani” e la svolta si è avuta nel 2013, quando un gruppo di ricercatori pubblicò su Cell una review (The Hallmarks of Aging) in cui vennero indicati i nove principali processi implicati nell'invecchiamento.

Da allora c'è stata un'impennata di conoscenze e ricerche nel settore a cui hanno contribuito anche gli studi sui centenari portati avanti anche grazie a emeriti cattedratici italiani che operano in contesti nazionali ed internazionali.

Il cambiamento demografico in ultima analisi esige un approccio olistico, fondato su nuovi paradigmi sociali nel campo della politica assistenziale, dell'economia, del mondo del lavoro e dell'organizzazione delle città, ed anche una vera presa di coscienza politica e amministrativa globale, considerando le esigenze dell'essere umano e della natura che lo circonda.

Evento finanziato da:



Con il patrocinio di:

PER ISCRIZIONI AL WEBINAR  
**CLICCA QUI**



Segreteria Organizzativa

**Kassiopea**  
group

Via San Tommaso D'Aquino, 20 - 09134 Cagliari

Tel. 070 651242 | Fax 070 656263

antonellamurru@kassiopeagroup.com | www.kassiopeagroup.com

  kassiopeagroup