

RAZIONALE DEL CORSO

L'evidenza che la sedentarietà costituisce un fattore di rischio per lo sviluppo delle malattie cardiovascolari, diabete, obesità, tumori, non è una acquisizione recente, ed è stata dimostrata in molti studi fra cui gli studi INTERHEART e INTERSTROKE. Più recentemente la sedentarietà è stata ascritta insieme a tabacco, alimentazione non corretta, e abuso di alcol fra i nemici dell'umanità. 36 milioni di morti all'anno sono riconosciuti avere come sorgente detti fattori di rischio. Le patologie che ne derivano stanno caricando non solo in vite umane e sofferenza l'umanità, ma sono anche responsabili di un carico sempre maggiore sui sistemi sanitari con conseguenze economiche non sopportabili nemmeno dai paesi più ricchi e meglio strutturati dal punto di vista dei servizi sanitari.

E' stato dimostrato che la riduzione dei fattori di rischio citati è possibile ed efficace: tuttavia i programmi di intervento che molti Paesi come il nostro stanno portando avanti non sono ancora riusciti a rompere le barriere che impediscono un loro impatto positivo sullo stile di vita della popolazione. Sicuramente il medico conosce detti fattori di rischio e si adopera ad inserire nel percorso di prevenzione o cura del proprio assistito l'attenzione nei confronti dello stile di vita, in cui la sedentarietà e l'alimentazione assumono, nel consiglio medico, una rilevanza particolare. Tuttavia esistono problematiche importanti che incidono da un lato su a) competenza ed esperienza del medico nel consigliare, e b) resistenza e non facile convinzione del soggetto a seguire il consiglio.

Appare sempre forte la necessità che il consiglio del medico a fare esercizio fisico possa diventare un processo prescrittivo che da un lato preveda la competenza del medico e dall'altro l'adesione dell'assistito, come avviene nella maggior parte dei casi di fronte ad un farmaco.

Il corso che si intende sviluppare prevede di identificare esigenze, comportamenti, resistenze, e ostacoli per una efficiente prescrizione di attività fisica nei confronti dei propri assistiti non necessariamente malati, in una consapevole, da ambo le parti, prevenzione delle malattie croniche non trasmissibili come per esempio malattie cardiovascolari, diabete e obesità.

Bibliografia

- Yusuf S, Hawken S, Ôunpuu S, on behalf of the INTERHEART Study Investigators. Effect of potentially modifiable risk factors associated with myocardial infarction in 52 countries (the INTERHEART study): case-control study. *Lancet* 2004;364:937-952
- Yusuf S, Hawken S, Ôunpuu S, et al on behalf of the INTERHEART study investigators. Obesity and the risk of myocardial infarction in 27 000 participants from 52 countries: a case control study. *Lancet* 2005; 366: 1640-1649.
- Yussuf et alii: Risk factors for ischaemic and intracerebral haemorrhagic stroke in 22 countries (the INTERSTROKE study): a case-control study. *Lancet* 2010; 376: 112-23
- <http://www.salute.gov.it/stilVita/paginaInternaMenuStilVita.jsp?id=456&menu=attivita>

Questa iniziativa educativa
è stata realizzata grazie a

FONDAZIONE GIOVANNI LORENZINI
MEDICAL SCIENCE FOUNDATION

TECHNOGYM S.p.A.

Segreteria Scientifico-Organizzativa

Fondazione Italiana per il Cuore
Viale Piave 35, 20129 Milano
Tel: 02-29005297, Fax: 02-29007018
E-mail: info@fondazionecuore.it - www.fondazionecuore.it

Segreteria Organizzativa

SNAMID - Società Nazionale di Aggiornamento per il Medico di Medicina Generale
Via Anguissola 2/A, 20146 Milano
Tel.: 02-4035069 - Fax: 02-48716947
E-mail: segreteria@snamid.org - www.snamid.org

ACTIVE DOCTORS ACTIVE PEOPLE: ATTIVITÀ/ESERCIZIO FISICO COME PRESCRIZIONE MEDICA?

Milano, 3 Dicembre 2011



Illustrazioni a cura di Lorenzo Sabbatini

Saatchi & Saatchi Healthcare

MILANO HEALTH CLUB - MHC
VIA STRAMBIO, 22 - MILANO

Con il patrocinio di
Ministero della Salute (richiesto)
Società Italiana di Diabetologia
Società Italiana per la Salute e la Medicina di Genere

Accreditato dal Ministero della Salute per i Crediti Formativi
Rif. AGE.NA.S. 76-19153

Programma

Moderatori: **Elena Tremoli** (Milano) - **Andrea Peracino** (Milano)

8.45 - 10.00

EVIDENZE E PROSPETTIVE DELL' ATTIVITÀ/ESERCIZIO FISICO NELLE MALATTIE CRONICHE

8.45 **SIGNIFICATO E OBIETTIVO DEL CORSO**

Elena Tremoli (Milano) - **Andrea Peracino** (Milano)

9.00 **I MIEI ASSISTITI E LA SEDENTARIETÀ**

Marco Cambielli (Milano)

9.15 **L'ATTIVITÀ MOTORIA PER PREVENIRE E PER CONTROLLARE IL DIABETE MELLITO**

Antonio Carlo Bossi (Treviglio - Caravaggio, BG)

9.30 **GLI EFFETTI BENEFICI DELL'ATTIVITÀ FISICA SULL'APPARATO CARDIOVASCOLARE**

Pietro Palermo (Milano)

9.45 **ATTIVITÀ FISICA COME STRUMENTO PER LA PREVENZIONE DELL'ATEROSCLEROSI**

Josè Pablo Werba (Milano)

10.00 - 10.30

ELEMENTI BASE DI FISILOGIA DELL'ESERCIZIO

10.00 **CAMMINO O ATTIVITÀ FISICA VIGOROSA: COSA È PREFERIBILE?**

Silvano Zanuso (Londra, UK e Gambettola, FC)

10.15 **COME VALUTARE L'INTENSITÀ DELL'ESERCIZIO? TERMINOLOGIA DI BASE**

Silvano Zanuso (Londra, UK e Gambettola, FC)

Intervallo e preparazione per gli esercizi

10.30 - 12.30

PARTE PRATICA CON VERIFICA DELL'APPRENDIMENTO: TUTTI COINVOLTI

Sperimentazione degli esercizi aerobici a varie intensità. I discenti ripeteranno autonomamente e singolarmente gli esercizi appresi durante le sessioni sotto diretta supervisione del relatore.

Esecuzione di un test sottomassimale. Sperimentazione degli esercizi di forza a varie intensità: con attrezzi e a corpo libero. Misura della performance.

12.30 - 12.50

SINTESI DEL LAVORO SVOLTO NELLA MATTINATA: BARRIERE E CRITICITÀ

Elena Tremoli (Milano) - **Andrea Peracino** (Milano)

12.50 - 13.30 *Pausa pranzo*

13.30 - 14.30

ELEMENTI DI PSICOLOGIA DELLA MOTIVAZIONE E COUNSELING

Lavoro a piccoli gruppi con relazione finale

Divisione dei partecipanti in 4 gruppi di lavoro, coordinati dal relatore, discussione del tema, identificazione del percorso, scelta del portavoce di gruppo.

Primo Gruppo

NECESSITÀ E RESISTENZE DELL'ASSISTITO

Marco Cambielli (Milano)

Secondo Gruppo

CONVINZIONE E COMPLIANCE DEL PAZIENTE CRONICO

Antonio Carlo Bossi (Treviglio - Caravaggio, BG)

Terzo Gruppo

DALLA RASSEGNAZIONE ALLA PARTECIPAZIONE ATTIVA

Pietro Palermo (Milano)

Quarto Gruppo

MOTIVAZIONE E AUTO PREMIAZIONE

Josè Pablo Werba (Milano)

14.30 - 15.30

PRESENTAZIONE DELLE CONCLUSIONI DEL LAVORO DI GRUPPO

14.30 **PRESCRIZIONE MEDICA ATTIVITÀ/ESERCIZIO: COSTI/EFFICACIA E FATTIBILITÀ**

Marco Cambielli (Milano), **Antonio Carlo Bossi** (Treviglio - Caravaggio, BG), **Pietro Palermo** (Milano), **Josè Pablo Werba** (Milano)

15.00

CONSIDERAZIONI PROSPETTICHE E PROSSIMI PASSI

Elena Tremoli (Milano) - **Andrea Peracino** (Milano)

15.30 *Fine del Corso*

Responsabili scientifici

Elena Tremoli

Direttore Scientifico Centro Cardiologico Monzino IRCCS, Milano
Dipartimento di Scienze Farmacologiche, Facoltà di Farmacia,
Università degli Studi di Milano
Vice Presidente Fondazione Italiana per il Cuore

Andrea Peracino

Vice Presidente Fondazione Italiana per il Cuore e
Vice Presidente Fondazione Giovanni Lorenzini (Milano-Houston)

Relatori

Antonio Carlo Bossi

Direttore Dipartimento Area Medica
Direttore Unità Specialistica Complessa Malattie Metaboliche e
Diabetologia
Azienda Ospedaliera Treviglio (BG)
Direttore Centro per lo Studio, la Prevenzione e la Terapia
dell'Aterosclerosi (S.I.S.A. - sez. Regione Lombardia)

Marco Cambielli

Vice Presidente SNAMID
Società Nazionale di Aggiornamento per il Medico di Medicina
Generale, Milano

Pietro Palermo

Aiuto Primario Scompenso Cardiaco e Riabilitazione
Centro Cardiologico Monzino IRCCS, Milano

Josè Pablo Werba

Coordinatore
Programma del Controllo del Rischio Cardiovascolare Globale
Centro Cardiologico Monzino IRCCS, Milano

Silvano Zanuso

Visiting Professor
Greenwich University School of Science, Londra (UK) e
Responsabile Scientifico, Technogym S.p.A., Gambettola (FC)