

3 DICEMBRE 2011 - 8.45 – 15.30

CORSO DI AGGIORNAMENTO

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

MILANO HEALTH CENTRE, VIA STRAMBIO 22

Con il Patrocinio della SID - Società Italiana di Diabetologia. Corso organizzato e promosso da Fondazione Italiana per il Cuore, Fondazione Giovanni Lorenzini e SNAMID, Società Nazionale di Aggiornamento per il Medico di Medicina Generale.

La partecipazione al Corso è gratuita, a numero limitato di partecipanti, con iscrizione obbligatoria entro il 30 Novembre 2011 (l'iscrizione verrà confermata dalla Segreteria Organizzativa). Il Corso è accreditato presso il Ministero della Salute e consente il riconoscimento di crediti formativi.

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

SIGNIFICATO E OBIETTIVO DEL CORSO

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

Sessione plenaria:

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

I MIEI ASSISTITI E LA SEDENTARIETÀ

Marco Cambielli (Milano)

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

Antonio Carlo Bossi (Treviglio - Caravaggio, BG)

GLI EFFETTI BENEFICI DELL'ATTIVITÀ FISICA SULL'APPARATO CARDIOVASCOLARE

Pietro Palermo (Milano)

ATTIVITÀ FISICA COME STRUMENTO PER LA PREVENZIONE DELL'ATEROSCLEROSI

Pablo Werba (Milano)

Sessione plenaria:

ELEMENTI BASE DI FISILOGIA DELL'ESERCIZIO

CAMMINO O ATTIVITÀ FISICA VIGOROSA: COSA È PREFERIBILE ?

Silvano Zanuso (London, UK e Gambettola (FC))

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

Silvano Zanuso (London, UK e Gambettola (FC))

Obiettivi e indicatori del relativo raggiungimento

Intervallo e preparazione per la parte pratica con gli esercizi.

Sessione pratica con verifica dell'apprendimento:

PARTE PRATICA DI VERIFICA DELL'APPRENDIMENTO: TUTTI COINVOLTI

Dimostrazione e sperimentazione degli esercizi aerobici a varie intensità. I discenti ripeteranno gli esercizi appresi sotto diretta supervisione del relatore. Esecuzione di un test sottomassimale. Dimostrazione e sperimentazione degli esercizi di forza a varie intensità: con attrezzi e a corpo libero. Misura della performance.

Sessione plenaria:

SINTESI DEL LAVORO SVOLTO NELLA MATTINATA: BARRIERE E CRITICITÀ

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

Working Lunch

Lavoro a piccoli gruppi con relazione finale:

ELEMENTI DI PSICOLOGIA DELLA MOTIVAZIONE E COUNSELING

Divisione dei partecipanti in 4 gruppi di lavoro, coordinati dal relatore, discussione del tema.

Gruppi:

NECESSITÀ E RESISTENZE DELL'ASSISTITO

Marco Cambielli (Milano)

CONVINZIONE E COMPLIANCE DEL PAZIENTE CRONICO

Antonio Carlo Bossi (Treviglio - Caravaggio, BG)

DALLA RASSEGNAZIONE ALLA PARTECIPAZIONE ATTIVA

Pietro Palermo (Milano)

MOTIVAZIONE E AUTO PREMIAZIONE

Pablo Werba (Milano)

Sessione plenaria:

PRESENTAZIONE DELLE CONCLUSIONI DEL LAVORO DI GRUPPO DA PARTE DEL RELATORE DI OGNI GRUPPO

PRESCRIZIONE MEDICA ATTIVITÀ/ESERCIZIO: COSTI/EFFICACIA E FATTIBILITÀ

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

Sessione plenaria:

CONSIDERAZIONI PROSPETTICHE E PROSSIMI PASSI

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

Ore 15.30 *Fine del Corso*

Relatori:

Antonio Carlo Bossi (Direttore Dipartimento Area Medica, e Direttore Unità Specialistica Complessa Malattie Metaboliche e Diabetologia, A.O. 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, Milano)

Pietro Palermo (Aiuto Primario, Scopenso Cardiaco e Riabilitazione, Centro Cardiologico Monzino, IRCCS, Milano)

Pablo Werba (Coordinatore Programma del Controllo del Rischio Cardiovascolare Globale, Centro Cardiologico Monzino, IRCCS, Milano)

Silvano Zanuso (Visiting Professor, Greenwich University School of Science, London, UK e Responsabile Scientifico, Technogym, Gambettola (FC))

Responsabili scientifici:

Elena Tremoli (Dipartimento di Scienze Farmacologiche, Facoltà di Farmacia, Università degli Studi di Milano e Direttore Scientifico, Centro Cardiologico Monzino, IRCCS, Milano)

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

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 (vedi sotto) e INTERSTROKE (vedi sotto). 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 responsabili di un onere sempre maggiore sui sistemi sanitari con conseguenze economiche non sopportabili più 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 (vedi sotto) 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 l'importanza dei diversi 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 la alimentazione assumono nel consiglio medico una rilevanza particolare. Tuttavia esistono problematiche importanti che incidono da un lato sulla a) competenza ed esperienza del medico nel consigliare, e b) la resistenza e non facile convinzione del soggetto a seguire il consiglio.

Appare importante favorire il dibattito sulla necessità di passare dal semplice consiglio del medico alla prescrizione medica della attività/esercizio fisica. Appare altrettanto rilevante individuare i percorsi di conoscenza e consapevolezza del medico nell'area della attività/esercizio fisico. 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.

Referenze:

Yusuf S, Hawken S, Ounpuu 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 alon 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/stiliVita/paginaInternaMenuStiliVita.jsp?id=456&menu=attivit>

-
- **Segreteria Organizzativa: il Corso è a numero chiuso ed è obbligatorio registrarsi.**
Per iscriversi inviare via fax, entro Mercoledì 30 Novembre, 2011, il form di registrazione compilato a: SNAMID, Via Anguissola 2/A, 20146 Milano: Fax: 02-48716947, Tel.: 02-4035069 – segreteria@snamid.org
A causa del numero limitato di posti la Segreteria Organizzativa confermerà l'iscrizione.
 - **Segreteria Scientifica: Fondazione Italiana per il Cuore, Viale Piave 35, 20129 Milano: Tel.: 02-29005297, fax: 02-29007018 – info@fondazionecuore.it**