# Healthy Aging: Importanza dell'esercizio fisico e della corretta nutrizione

## MILANO
## 9 ottobre 2018

SALA NAPOLEONICA
PALAZZO GREPPI
UNIVERSITÀ DEGLI STUDI DI MILANO

Numerose sono le evidenze scientifiche che mostrano come un corretto stile di vita, in particolare corretta alimentazione ed esercizio fisico, siano strumenti fondamentali per la prevenzione/gestione di patologie cronico degenerative, come quelle cardiovascolari, metaboliche ed anche alcune forme di neoplasie (in particolare cancro al seno, colon e prostata). Inoltre uno stile di vita corretto rappresenta il principale strumento per favorire un invecchiamento salutare. Infatti se un tempo il passare degli anni era sempre sinonimo di decadimento fisico e cognitivo, ora non è più così. La crescente quantità di popolazione con età avanzata sta mostrando come l'invecchiamento possa associarsi a due diverse destini: da un lato una vita più lunga ma caratterizzata da patologie cronico degenerative e ridotta qualità di vita, dall'altro una vita che, oltre ad essere più lunga, è anche qualitativamente buona con il mantenimento delle performances lavorative e personali. In questo secondo scenario attività fisica ed alimentazione corretta giocano un ruolo importante.

I meccanismi grazie ai quali questo può avvenire sono molteplici: da azione diretta sui processi di duplicazione cellulare, da azione sui principali meccanismi di controllo dell'organismo (sistema endocrino, immunologico e neurovegetativo), sino alla riduzione di fattori di rischio per malattie cronico degenerative. Meno chiare sono invece le modalità grazie alla quali riuscire a favorire nell'individuo l'assunzione di un comportamento salutare e le modalità con cui riuscire a prescrivere programmi di intervento precisi di alimentazione ed esercizio fisico. Il semplice "counceling" non è in grado di garantire e mantenere nel tempo un corretto stile di vita. Molte infatti sono le evidenze scientifiche che dimostrano come caratteristica di programmi efficaci sia la chiara e precisa prescrizione di alimentazione ed esercizio fisico, dettagliando ogni aspetto e personalizzando sulle esigenze ed obiettivi clinici del singolo individuo. Ad esempio per l'esercizio fisico occorre definire, in base all'obiettivo/i da raggiungere, modalità, intensità, durata, frequenza e progressione.

In questo contesto, uno dei principali obiettivi da raggiungere è una corretta composizione corporea, dove l'eventuale riduzione dei massa grassa ha la stessa importanza clinica del mantenimento/aumento di massa muscolare. A questo proposito la sinergia di azione tra corretta alimentazione ed esercizio fisico è determinante. Inoltre in alcuni casi, specie con l'avanzare dell'età, può essere di aiuto il considerare l'utilizzo di alcuni integratori alimentari (in grado di favorire il corretto mantenimento di massa muscolare ed il buon funzionamento dell'apparato osteoarticolare) accanto alla modulazione dello stile di vita.

Conoscere, saper capire la differente qualità tra i molteplici prodotti presenti sul mercato, saperli prescrivere in modo diventa essenziale nel processo clinico.

*Professoressa Daniela Lucini*

## PROGRAMMA SCIENTIFICO

| | |
|---|---|
| 18.00 | Registrazione partecipanti |
| 18.30 | Welcome cocktail |
| 19.00 | Introduzione al corso<br>Prof.ssa Daniela Lucini |
| 19.15 | **Esercizio fisico: una moda o reale strumento clinico da saper prescrivere?**<br>Prof. Massimo Pagani |
| 19.45 | *Discussione* |
| 20.00 | **Qualità degli alimenti e promozione della salute: oltre le mode ed i pregiudizi**<br>Prof.ssa Ernestina Casiraghi |
| 20.30 | *Discussione* |
| 20.45 | **Presentazione Caso Clinico: come prescrivere un programma personalizzato di alimentazione ed esercizio fisico**<br>Prof.ssa Daniela Lucini |
| 21.45 | *Discussione* |
| 22.00 | Compilazione questionario ECM e chiusura dei lavori |

## INFORMAZIONI GENERALI

### SEDE
Sala Napoleonica - Palazzo Greppi
Università degli Studi di Milano
Via Sant'Antonio, 12 - Milano

### ISCRIZIONE
Online su **www.noemacongressi.it**
La partecipazione è gratuita fino ad esaurimento
dei posti disponibili e si deve ritenere accettata solo a seguito della conferma da parte della Segreteria Organizzativa.
L'iscrizione include la partecipazione ai lavori scientifici, il kit congressuale e Welcome cocktail.

### ATTESTATO DI PARTECIPAZIONE
L'attestato di partecipazione verrà rilasciato dalla Segreteria ai partecipanti al termine dei lavori.

### SEGRETERIA ORGANIZZATIVAE PROVIDER

N O E M A

Via Orefici, 4 - 40124 Bologna
Tel. 051 230385 - Fax 051 221894
info@noemacongressi.it
www.noemacongressi.it


### ECM
**Provider:** Noema Srl Unipersonale
**Codice Provider:** 891
**Codice Evento:** 229058
**N. di Crediti:** 3 crediti ECM
**Obiettivo formativo:** Epidemiologia - prevenzione e promozione della salute con acquisizione di nozioni tecnico-professionali
**Professioni e discipline accreditate:**
BIOLOGO
DIETISTA
MEDICO CHIRURGO | Cardiologia; Endocrinologia; Geriatria; Medicina generale (medici di famiglia); Medicina interna; Medicina dello Sport; Scienza dell'alimentazione e dietetica

I crediti formativi verranno erogati ai partecipanti previa:
- Consegna alla Segreteria Organizzativa del materiale ECM compilato in ogni sua parte;
- Verifica del raggiungimento del 75 % delle risposte corrette al questionario;
- Verifica del 100% della presenza in aula

### CON IL CONTRIBUTO NON CONDIZIONATO DI
Nestlé HealthScience