

LETTERA D'INVITO

Miei Carissimi,

ho contattato vecchi e nuovi amici per organizzare una giornata di formazione e aggiornamento interdisciplinare sul fitness e sulla preparazione sportiva in palestra.

Sempre più utenti, infatti, frequentano oggi la palestra con finalità molto diverse tra loro: **integrare la preparazione per ad una particolare disciplina sportiva, perdere qualche chilo di troppo, aumentare la massa muscolare, migliorare l'aspetto estetico, impostare un programma di mantenimento dopo un periodo di riabilitazione, ridurre lo stress, invecchiare conservando l'autonomia, etc**

Per tutti questi motivi, le palestre di oggi sono molto diverse da quelle di vent'anni fa: spazi più ampi, attrezzature tecnologicamente avanzate, aree di benessere ed estetica associate, servizi medici di valutazione dello stato di salute e tanto altro ancora.

Ma le competenze degli operatori sportivi e del personale sanitario in tale ambito son aumentate di pari passo? Ad esempio, i medici di base sanno indirizzare correttamente ciascun paziente all'attività motoria più adatta al singolo caso, scegliendo tra tutte quelle proponibili? I dirigenti sportivi sanno allestire al meglio gli ambienti e basare l'acquisto di attrezzature su criteri che non siano solo economici ma magari anche ergonomici? I laureati in scienze motorie sanno personalizzare la scheda di allenamento e proporre i singoli esercizi sulla base non solo della consuetudine ma di eventuali problematiche posturali? Gli allenatori afferenti a diverse discipline sportive conoscono tutte le attrezzature disponibili e sanno impostare un lavoro in sala fitness che sia davvero utile ed integrativo alla preparazione di uno sport specifico?

Stanco di sentire i pazienti che in ambulatorio raccontano che il medico di famiglia consiglia sempre e solo il nuoto per qualsiasi patologia o di vedere schede di allenamento uguali per tutti gli utenti a prescindere da età, esigenze sportive o patologie pregresse, ho pensato di organizzare un **momento scientifico di riflessione sulla palestra** che se correttamente usata può diventare un luogo di promozione della salute per chiunque e uno strumento di personalizzazione e ottimizzazione dell'allenamento per sportivi di ogni disciplina.

La premessa per raggiungere tale obiettivo è quella di avere **conoscenze mirate e costantemente aggiornate**, derivate dalla collaborazione tra differenti professionalità che insieme lavorano per due obiettivi comuni: promuovere la salute e migliorare la performance.

Spero, pertanto, che la partecipazione a questo convegno Vi sia utile per migliorare le Vostre competenze professionali, personalizzare la proposta motoria sulla base di particolari problematiche di salute o esigenze sportive in modo da incrementare sia la Vostra soddisfazione sia quella dei Vostri atleti.

Prof. Massimiliano Noseda

CON IL PATROCINIO

Sottosegretario di Stato della Presidenza del Consiglio
dei Ministri con delega allo sport **On. Rocco Crimi**



FONDAZIONE IRCCS
ISTITUTO NAZIONALE
DEI TUMORI



Sistema Sanitario

FONDAZIONE IRCCS ISTITUTO
NAZIONALE DEI TUMORI
DI MILANO

SOCIETÀ INTERNAZIONALE
PSICOLOGI CLINICI
DELLO SPORT



ASSOCIAZIONE
INTERNAZIONALE DI
PSICOLOGIA E PSICOANALISI
DELLO SPORT



SOCIETÀ ITALIANA
DI MEDICINA FISICA
E RIABILITATIVA



Associazione Nazionale Dentisti Italiani

ASSOCIAZIONE NAZIONALE
DENTISTI ITALIANI



FEDERAZIONE ITALIANA
PESISTICA E CULTURA FISICA



FEDERAZIONE ITALIANA
KICKBOXING



FEDERAZIONE ITALIANA
DANZA



FEDERAZIONE ITALIANA
SCHERMA



FEDERAZIONE ITALIANA
CANOTTAGGIO SEDILE FISSO



FEDERAZIONE ITALIANA
FITNESS



Coni

Comitato Regionale
Lombardia

CONI LOMBARDIA



SCUOLA DELLO SPORT CONI
LOMBARDIA



COMITATO ITALIANO
PARALIMPICO LOMBARDO

SALUTE, FITNESS E PERFORMANCE IN PALESTRA

8 maggio 2011



Convegno scientifico-sportivo nazionale di formazione e aggiornamento per medici, dirigenti sportivi, laureati in scienze motorie, allenatori afferenti a diverse discipline, istruttori di fitness e bodybuilding

**presso Aula Magna
Istituto Nazionale dei Tumori di Milano**

Si ringrazia il fumettista Sandro Dossi per la realizzazione della tavola "Geppo fitness" immagine ufficiale del convegno

Responsabile scientifico

Prof Massimiliano Noseda

Medico, specialista in medicina fisica e riabilitazione, specialista in igiene e medicina preventiva

Consulente medico per strutture sanitarie, palestre e società sportive

Professore a contratto per l'insegnamento "medicina fisica e riabilitativa" presso il corso di laurea in fisioterapia dell'Università degli Studi di Ferrara

Professore a contratto per l'insegnamento "malattie dell'apparato locomotore" presso il corso di laurea in tecnici della prevenzione negli ambienti e nei luoghi di lavoro dell'Università degli Studi di Firenze, sede di Empoli

Professore a contratto per i laboratori di "metodologie di prevenzione e promozione del benessere" ed "educazione alla salute" presso la Facoltà di Scienze della Formazione dell'Università della Valle d'Aosta

Comitato organizzatore

Prof Massimiliano Noseda responsabile scientifico

Dr Giovanni Lodetti coordinatore di sala

Dr Clelia Farina responsabile accoglienza partecipanti

Dr Emanuela Cavagnini responsabile raccolta e gestione iscrizioni

Dr Antonio Capoduro responsabile cura e raccolta atti lavori scientifici

Aurora Costa referente interno Fondazione

IRCCS Istituto Nazionale Tumori

Destinatari

Medici, dirigenti sportivi, laureati in scienze motorie, allenatori afferenti a diverse discipline, istruttori di fitness e body building

Sede

Aula Magna della Fondazione IRCCS Istituto Nazionale dei Tumori di via Veneziani 1 a Milano

Come raggiungerci

In auto: percorrere la tangenziale est, uscire a "Lambrate" e seguire le indicazioni per la stazione FS di Lambrate. Imboccare, quindi, via Valvassori Peroni, girare a destra al primo semaforo in via Bassini e, poi, a sinistra al successivo in via Golgi. Giunti in Largo Murani girare a destra in via Veneziani ove si trova la Fondazione IRCCS Istituto Nazionale dei Tumori.

In metro: con la linea metropolitana 2 (verde) scendere alla fermata "Lambrate" e seguire le indicazioni sopra riportate a piedi oppure utilizzare il filobus 93 scendendo alla fermata in piazzale Gorini.

Modalità di iscrizione

La partecipazione al convegno è gratuita ma deve essere richiesta via mail all'indirizzo eventiscientifici@live.it inviando le seguenti informazioni: nome, cognome, recapito telefonico, mail di riferimento, titolo di studio ed ente di appartenenza. Le domande potranno essere inviate dal 1 al 30 aprile 2011 e saranno accettate fino ad esaurimento dei 300 posti disponibili; pertanto, è opportuno attendere la conferma via mail dell'avvenuta iscrizione all'indirizzo segnalato. Il posto sarà conservato fino alle ore 8.20 del giorno del congresso. Dopo tale orario la segreteria organizzativa si riserva il diritto di cederlo a terzi. Si prega, pertanto, di giungere in sede congressuale entro l'orario concordato.

Crediti ECM

Tra tutti i medici, che parteciperanno all'intera giornata, verranno estratte 20 cards del valore di 15 crediti per effettuare gratuitamente un'attività di FAD

Sponsor ufficiale

LABOREST Italia

PROGRAMMA SCIENTIFICO

08.30 Saluti di benvenuto

Dr Antonio Colombo, presidente Fondazione IRCCS Istituto Nazionale Tumori di Milano

Dr Marco Pierotti, direttore scientifico Fondazione IRCCS Istituto Nazionale Tumori di Milano

Dr Fulvia Gariboldi, medico specialista in medicina fisica e riabilitazione presso Fondazione IRCCS Istituto Nazionale Tumori di Milano

Prof Massimiliano Noseda, responsabile scientifico del convegno

Sandro Dossi, fumettista

09.00 Certificazioni e valutazioni medico-sportive per l'attività motoria in palestra

Silvia Celada

Medico specialista in medicina dello sport

Responsabile del servizio di medicina dello sport della ASL Monza e Brianza

09.30 Biochimica dello sport: esami basali e nuove metodiche per la valutazione dello stato di salute dell'atleta

Giuseppe Banfi

Medico specialista in igiene e medicina preventiva

Direttore scientifico del IRCCS Istituto Ortopedico Galeazzi, Milano

Professore associato di biochimica clinica presso l'Università degli Studi di Milano

10.00 La dieta nello sportivo: stima del fabbisogno calorico e scelta degli alimenti in relazioni a differenti attività motorie

Claudia Chiarino

Medico specialista in Scienze dell'Alimentazione con indirizzo dietologico

Dirigente medico dell'Unità Operativa di Igiene della nutrizione della ASL Monza e Brianza

10.30 Integratori e sport: revisione critica della letteratura e indicazioni pratiche

Roberto Calcagno

Laureato in scienze motorie

Direttore del Centro Studi Scienze Motorie di Mondovì

11.00 Pausa

11.30 Il doping: rischi concreti per la salute

Antonio Fiore

Medico specialista in medicina dello sport

Medico federale Federazione Italiana Scherma

Docente della scuola di specializzazione in medicina dello sport dell'Università La Sapienza di Roma

12.00 Scelta e programmazione dell'attività aerobica

Piergianni Marco

Laureato in scienze motorie

Personal trainer ISSA CTF3 e direttore tecnico di centri fitness, Lodi

12.30 Metodologie e programmi di allenamento della forza

Matteo Romanazzi

Laureato in Scienze Motorie

Dottore di Ricerca in Scienze Morfologiche, Torino

13.00 Ergonomia in palestra: applicazioni pratiche all'attività aerobica e anaerobica

Massimiliano Noseda

Medico, specialista in medicina fisica e riabilitazione, specialista in igiene e medicina preventiva

Professore a contratto di "Metodologie di prevenzione e di promozione del benessere" e di "Educazione alla salute" presso la Facoltà di Scienze della Formazione

dell'Università della Valle d'Aosta, di "Malattie dell'apparato locomotore" presso la Facoltà di Medicina dell'Università degli Studi di Firenze e di "Medicina Fisica e riabilitazione" presso la Facoltà di Medicina e Chirurgia dell'Università degli Studi di Ferrara

13.30 Pausa pranzo

14.30 A casa come in palestra: programmi e proposte d'esercizio a corpo libero

Fausto Di Giulio

Laureato in scienze motorie e in fisioterapia

Dirigente Federazione Italiana Fitness, Teramo

15.00 Stretching: quando farlo, come farlo, perché farlo

Marcello lacuone

Medico specialista in neurochirurgia

Docente Scuola dello Sport CONI Lombardia, Milano

15.30 Allenamento tecnico sportivo in acqua

Roberto Conti

Maestro dello sport e consulente tecnico sportivo, Brescia

16.00 Kickboxing: regole e discipline

Ennio Falsoni

Presidente Federazione Italiana Kickboxing, Monza

16.30 Pausa

17.00 Videogiochi di ieri e videogiochi di oggi: evoluzione tecnologica e nuove possibilità di interazione

Massimiliano Noseda

Medico, specialista in medicina fisica e riabilitazione, specialista in igiene e medicina preventiva

Professore a contratto di "Metodologie di prevenzione e di promozione del benessere" e di "Educazione alla salute" presso la Facoltà di Scienze della Formazione dell'Università della Valle d'Aosta, di "Malattie dell'apparato locomotore" presso la Facoltà di Medicina dell'Università degli Studi di Firenze e di "Medicina Fisica e riabilitazione" presso la Facoltà di Medicina e Chirurgia dell'Università degli Studi di Ferrara.

17.15 Come creare un sito internet di successo

Francesco Tinti

Specialista in web marketing orientato ai risultati, consulenza SEO e pay per click

Active Mind, Firenze

17.45 Nuove tecnologie applicate allo studio del movimento e del gesto sportivo

Ivano Bo

Medico specialista in medicina fisica e riabilitazione

Fisioterapia e riabilitazione del Centro Diagnostico Italiano, Milano

18.15 Ortopedia e traumatologia in palestra: prevenzione, trattamento e riabilitazione delle patologie di più frequente riscontro

Matteo Cavanna

Medico specialista in ortopedia e traumatologia

Medico dell'Unità Operativa di Traumatologia II del IRCCS Humanitas di Rozzano, Milano

Medico sociale Fc Internazionale Milano, settore giovanile

18.45 Lombalgia e sport: fattori di rischio, prevenzione e riabilitazione

Fabio Zaina

Medico specialista in medicina fisica e riabilitazione

ISICO, Milano

19.15 Saluti di congedo e consegna attestati di partecipazione

Prof Massimiliano Noseda, responsabile scientifico del convegno