SINSeB

Experience

SOCIETÀ ITALIANA Nutrizione Sport e Benessere

issn international society of sports nutrition

The ISSN – Why Go Anywhere Else?!

QUALITY issn international society of sport nutrition APPROVED

# PRESCRIZIONE DELL' ATTIVITA FISICA

## Il ruolo dell'attività fisica nella prevenzione e nel trattamento delle patologie

Montegrotto Terme, 19 - 20 Marzo 2016

# Programma

SINSeB SOCIETÀ ITALIANA Nutrizione Sport e Benessere

issn international society of sports nutrition® The ISSN – Why Go Anywhere Else?!™

## Sabato 19 Marzo 2016

### Presentazione del corso

**Prof. Fabrizio Angelini - Presidente SINSeB** ore 8:45 - 9:00

### Sessione 1

La sedentarietà come indice di rischio di malattia

**Andrea Ermolao** ore 9.00- 9.30

L'esercizio fisico come farmaco: introduzione

**Nicola Sponsiello** ore 9:30 - 10.00

L'adattamento metabolico all'esercizio: il mitocondrio

**Nicola Sponsiello** ore 10.00 - 10.30

L' adattamento cardiovascolare all'esercizio

**Patrizio Sarto** ore 10.45 - 11.15

L'adattamento osteo-articolare all'esercizio

**Roberto Mioni** ore 11.15 - 11.45

### Sessione 2

Ragioni e metodo dell'esercizio ad alta intensità

**Fulvio Massini** ore 13.30 - 14.00

Ragioni e metodo dell'esercizio di forza

**Roberto Cannataro** ore 14.00 - 14.30

Ragioni e metodo dell'esercizio funzionale

**Luca Gatteschi** ore 14.30 - 15.00

Prescrizione dell'esercizio nelle patologie metaboliche

**Fabrizio Angelini** ore 15.00 - 15.30

La prescrizione dell'esercizio per il calo ponderale

**Alessandro Bonuccelli** ore 15.30 - 16.00

### Parte Pratica

ore 16.00 - 17:00

## Domenica 20 Marzo 2016

**Moderatore Luca Belli**

### Sessione 3

L'esercizio nell'anziano

**Nicola Pantaleoni** ore 8.30 - 9.00

Saper prescrivere: la corsa o la pedalata reale ed il treadmill o la cyclette, che differenze?

**Giorgio Leo** ore 9.00 - 9.30

Saper prescrivere: i pesi e il lavoro funzionale

**Andrea Della Pria** ore 9:30 - 10.00

Saper prescrivere: il lavoro posturale e lo stretching

**Diego Sarto** ore 10.30 - 11.00

### Tavola rotonda

Sinergie tra nutrizione e prescrizione dell'esercizio fisico per il raggiungimento degli obiettivi prefissati

**Moderatore Alessandro Bonuccelli**

**Short comunications**

**La prescrizione dell'esercizio fisico nel bambino**

**Domenico Meleleo**

**Utilità del nordic walking nel trattamento della patologia diabetica**

**Luca Belli**

ore 11.00 - 11.30

### Parte Pratica

ore 11.30 - 13:30

## Info

www.sinseb.it
info@sinseb.it

## Sede del corso

HOTEL Millepini ★★★★ TERME — Y-40 THE DEEP JOY

Via Cataio, 42
35036 **Montegrotto Terme** (PD)
www.millepini.it

## Costi e scontistiche

| | Prezzo intero | Soci SINSeB, Studenti universitari, (Sconto 20%) |
|---|---|---|
| Con 18 ECM | **Euro 250** | **Euro 200** |
| Senza ECM | **Euro 200** | **Euro 160** |

## Iscrizioni

Eve-Lab

Viale dei Mille, 147, **Firenze**
**055 0670997 - info@eve-lab.it**
www.eve-lab.com