

## 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



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](mailto: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 Iaccone**

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