

MODALITÀ DI ISCRIZIONE AL CORSO

Per iscriversi all'evento ECM:

- ✓ accedere tramite SPID o CIE all'Area Riservata del sito OMCeOMI: www.omceomi.it.
 - ✓ Cliccare «Eventi»
 - ✓ Selezionare «Corsi Residenziali»
 - ✓ Cliccare «Iscriviti» in corrispondenza del corso
 - ✓ Compilare il form e inviare l'iscrizione
- Sarà possibile visualizzare l'avvenuta iscrizione nella sezione «I miei corsi»

ACCREDITAMENTO ECM

L'evento è accreditato per 100 partecipanti.
Sono riconosciuti 4,0 crediti ECM.

DESTINATARI

Accreditato per:
Medico Chirurgo (Medico generico e tutte le discipline) e Odontoiatra

OBIETTIVO FORMATIVO

N.30: Epidemiologia – prevenzione e promozione della salute – diagnostica - tossicologia con acquisizione di nozioni di processo



EVENTO RESIDENZIALE

**Esercizio fisico come strumento di benessere,
prevenzione e terapia:
dai Giochi Invernali Milano Cortina 2026 alla pratica clinica**

Sabato 24 gennaio 2026
ore 9:00 - 13:00

Sede: Sala Convegni
Ospedale San Luca
IRCCS Istituto Auxologico Italiano
Piazzale Brescia 20
Milano

RILEVAZIONE DELLA PARTECIPAZIONE ALL'EVENTO

La **rilevazione delle presenze** dei partecipanti avverrà in modalità elettronica attraverso la lettura della **tessera sanitaria** o della **CIE**.

TEST FINALE DELL'APPRENDIMENTO e VALUTAZIONE DELLA QUALITÀ

SOLO per chi avrà frequentato il **90% del monte ore** dell'evento sarà possibile accedere **nella propria Area Riservata del sito www.omceomi.it**, sezione «Eventi» - «I miei corsi» per compilare i questionari:

- Valutazione della qualità percepita
- Valutazione finale dell'apprendimento (ammesso 1 tentativo)

La **compilazione** sarà possibile dal termine dell'evento (ultimata le validazioni di tutte le uscite) fino alle ore **23.55 del 27 gennaio 2026**

CERTIFICATO ECM

Per il **rilascio dei crediti ECM** è **obbligatorio** aver frequentato **almeno il 90% delle ore di formazione previste** e il **superamento del 75% del questionario della valutazione finale dell'apprendimento**.

IN COLLABORAZIONE CON:



PRESENTAZIONE

I Giochi invernali Milano-Cortina 2026 mettono i riflettori del mondo sullo sport ed sull'esercizio fisico.

Ma che importanza ha tutto questo per la Salute?

Quale ruolo possono giocare i Medici? Come trasformare l'entusiasmo di tutti per lo sport di élite in un'abitudine che migliora lo stato di salute e benessere?

Queste saranno le tematiche affrontate in questo corso di formazione.

Non vi è dubbio ormai che l'esercizio fisico abbia un ruolo fondamentale come strumento di benessere e di prevenzione/trattamento di moltissime patologie croniche, quali quelle cardiovascolari, metaboliche, oncologiche, osteomuscolari, psichiatriche. E' ormai consolidato definire l'esercizio fisico come "un farmaco": ma cosa comporta questa affermazione? L'esercizio può essere molto utile per migliorare la salute e gestire patologie, a patto che (esattamente come i farmaci) venga prescritto (indicando modalità, intensità, frequenza, durata e progressione) dopo aver attentamente valutato il paziente, aver definito il/gli obiettivo/i da raggiungere e le eventuali controindicazioni.

L'esercizio fisico non è "tutto uguale" ...diverse modalità (endurance aerobico, piuttosto che di forza o flessibilità) rispondono ad obiettivi clinici differenti che devono essere raggiunti anche tenendo conto delle preferenze personali dei pazienti. Sport ed agonismo non sono adatti a tutti, ma per ogni persona esiste un esercizio fisico adatto, considerando anche gli altri fondamentali aspetti dello stile di vita quali alimentazione, gestione dello stress, igiene del sonno, non fumare, ecc! Chi, meglio del Medico, può essere in grado di prescrivere un corretto stile di vita che comprenda anche l'esercizio fisico?

Questo corso presenterà i principali punti in comune e di differenza tra sport agonistico ed esercizio, partirà analizzando come e se un evento come quello dei Giochi invernali di Milano-Cortina potrà essere utile per motivare la popolazione generale a migliorare l'abitudine ad eseguire esercizio, e continuerà indicando i principi di una corretta prescrizione dell'esercizio fisico. Parte importante del corso sarà quella di analizzare gli effetti dell'attività fisica eseguita in condizioni particolari, come l'alta quota (in montagna) ed il freddo, condizioni che caratterizzano proprio i Giochi invernali di Milano-Cortina. Verranno presi in considerazione sia aspetti fisiologici che clinici, sino ad arrivare a delineare consigli pratici importanti sia per soggetti sani che per pazienti con patologie cardiovascolari, in modo tale che eseguire esercizio fisico anche in alta quota non sia pericoloso ma al contrario sia utile per la salute ed il benessere.

PROGRAMMA

8.30 - 9.00 *Registrazione partecipanti*

9.00 - 9.15 *Saluti istituzionali*

Giuseppe Gambale

Direttore Ufficio "CCM e Prevention Hub"

Dip della Prevenzione Ministero della Salute

Roberto Carlo Rossi – Presidente OMCeOMi

9.15 – 9.30

Gianfranco Parati – Roberto Carlo Rossi

Presentazione e introduzione

9.30 – 9.55

Fabio Volontè

Il Servizio Sanitario alle Olimpiadi di Milano-Cortina. Dalle piste all'ospedale olimpico

9.55 – 10.20

Gianluca Castelnuovo

Quanto un evento come le Olimpiadi può influenzare l'abitudine a svolgere esercizio fisico nella popolazione generale?

10.20 - 10.45

Daniela Lucini

L'esercizio fisico come strumento di benessere, prevenzione e terapia

10.45 - 11.10

Fabio Pigozzi

Giochi Olimpici: una legacy per promuovere stili di vita sani e prevenire le patologie non trasmissibili

11.10-11.25 Intervallo

11.25 - 11.50

Carlo Capelli

Adattamento muscolare nell'attività fisica ad alta quota

11.50 - 12.15

Grzegorz Bilo

Sport invernale e Sport in alta quota: aspetti fisiopatologici e clinici

12.15 - 12.40

Gianfranco Parati

Esercizio fisico in montagna e pazienti con aumentato rischio cardiovascolare

12.40 – 13.00

Discussione e conclusioni

RESPONSABILI SCIENTIFICI

Daniela Lucini

Direttore Scuola di Specializzazione in Medicina dello Sport ed Esercizio Fisico
Università degli Studi di Milano

Gianfranco Parati

Professore Onorario di Medicina Cardiovascolare
Università degli Studi di Milano-Bicocca
Direttore Scientifico
IRCCS Istituto Auxologico italiano

Ezio Mastropasqua

Consigliere OMCeOMi
Medico Specialista in Medicina dello Sport

MODERATORI

Gianfranco Parati

Roberto Carlo Rossi

Presidente OMCeOMi

DOCENTI

Fabio Volontè

Venue Medical Officer
Coordinator Lombardia – Milano Cortina

Gianluca Castelnuovo

Professore Ordinario di Psicologia Clinica
Università Cattolica del Sacro Cuore - MI
Psicologia Clinica IRCCS Istituto Auxologico Italiano

Daniela Lucini

Fabio Pigozzi

Professore Ordinario di Medicina Interna
Università di Roma «Foro Italico»
Presidente NADO Italia
Presidente Federazione Internazionale
Medicina dello Sport

Carlo Capelli

Professore Ordinario di Fisiologia
Università degli Studi di Milano

Grzegorz Bilo

Professore Associato
Università degli Studi di Milano-Bicocca
IRCCS Istituto Auxologico italiano

Gianfranco Parati