



LO SPORTIVO MASTER

**“Non smettiamo di fare sport perché si invecchia;
si invecchia perché si smette di fare sport.”**

SABATO 18 MAGGIO 2019



Segr. Scientifica – Vincenzo Palmieri, Antonio Gianfelici

Segr. Organizzativa: BOTO

info@boto.it

Programma

h 8.30 Accoglienza ed accreditamento

h 9.00 Saluto Autorità

H 9.10 - 9.50 GIORGIO SANTILLI INTRODUCE LECTIO MAGISTRALIS: L'ANZIANO 2.0: IL RUOLO DELL'ATTIVITÀ SPORTIVA - GIANFRANCO BELTRAMI

1° SESSIONE - FIOLOGIA DELL'INVECCHIAMENTO - Moderatori: Luigi di Luigi, Ferdinando Iellamo

h 9.50 - 10.10 - Variazioni fisiologiche nello sportivo master - Angelo Rodio

h 10.10 - 10.30 - L'assetto ormonale nello sportivo master - Luigi di Luigi

h 10.30 - 10.50 - Attività fisica e decadimento cerebrale - Menotti Calvani

h 10.50 - 11.20 - Discussione

h 11.20 - 11.40 *Pausa Caffè*

2° SESSIONE - LA VALUTAZIONE - Moderatori: Vincenzo Palmieri, Stefano De Lillo

h 11.40 - 12.00 - La valutazione Cardiologica - Massimiliano Bianco

h 12.00 - 12.20 - La Valutazione dell'apparato locomotore - Giovanni Melchiorri

H 12.20 - 12.50 Discussione

H 12.50 - 13.30 ANTONIO DAL MONTE INTRODUCE LECTIO MAGISTRALIS: L'ANZIANO SPORTIVO: DA STIMOLARE O DA FRENARE - PAOLO ZEPELLI

h 13.30 - 14.30 *Pranzo*

3° SESSIONE - FOCUS ON... ASPETTI OPERATIVI - MODERATORI: RAFFAELLA SPADA, ALESSANDRO BIFFI

h 14.30 - 15.00 La prescrizione dell'esercizio fisico nell'anziano - Serena Bria

h 15.50 - 15.20 - Attività fisica in menopausa - Maura Ilardi

h 15.20 - 15.40 - La nutrizione nello sportivo master - Claudio Briganti

h 15.40 - 16.00 - L'allenamento della forza nello sportivo master - Carlo Varalda

H 16.00 - 16.40 Discussione

h 16.40 - 17.00 Questionario di valutazione dell'apprendimento

In fase di accreditamento ECM riservato ai soci FMSI