

LE COLONNE DEL BENESSERE: LA FISIOLOGIA DEL DOMANI NELLA MEDICINA NELLO SPORT



FMSI
CR CAMPANIA



COMUNE DI SERINO



SABATO 24 02 2024
PALAZZO COMUNALE
SERINO AV
ORE 09.00

RAZIONALE

Una dieta bilanciata ed un esercizio fisico adeguato rappresentano le “Colonne del Benessere”. Uno stile nutrizionale ricco di verdura e frutta, caposaldo di tutte le diete salutari, pone le basi per una riduzione del peso corporeo, tanto spesso oltre i limiti accettabili per la salute. Limiti superati specialmente in Campania, che è la patria della dieta mediterranea, ma anche la prima regione italiana per obesità. Una buona abitudine nutrizionale prevede 5 porzioni al giorno di verdura e frutta, ognuna con un diverso colore: rosso, giallo, verde, bianco e viola. Verdura e frutta sono essenziali, ma una dieta equilibrata prevede un ampio ventaglio di alimenti capaci di soddisfare le esigenze nutrizionali in accordo con i dettami scientifici capaci di soddisfare le esigenze nutrizionali in accordo con i dettami scientifici della Fisiologia della Nutrizione. Il Convegno si pone l’obiettivo di fornire ai partecipanti indicazioni pratiche per prevenire e curare non solo l’obesità, ma anche una miriade di patologie, da quelle metaboliche a quelle degenerative, osteo-articolari e neoplastiche.

I CREDITI E.C.M. VERRANNO ASSEGNATI AI PRIMI 100 ISCRITTI



Ore 8.00 - Registrazione dei partecipanti

Ore 8.30 - Saluto delle Autorità

Ore 8.45 - Presentazione del Corso
Dott. Gianpaolo Palumbo

PRIMA SESSIONE

PRESIDENTE Prof. Pierluigi Gargiulo

MODERATORI

Dott. Pasqualino De Martino - Dott. Franco F. Caruso

ore 9.00 - Le colonne del Benessere: ruolo dell'attività motoria
Prof. Marcellino Monda

ore 9.45 - Sistema nervoso ed attività sportiva
Prof. Antonietta Messina

ore 10.30 - Psicodinamica delle funzioni esecutive nello sport
Dott. Marco La Marra

ore 11.15 - Pausa caffè

SECONDA SESSIONE

PRESIDENTE Prof. Marcellino Monda

MODERATORI

Dott. Andrea Fusco - Dott. Pio De Rosa

ore 11.45 - Variazioni funzionali nelle discipline sportive
Dott. Antonietta Monda

ore 12.30 - Irisina e muscolo: implicazioni energetico-metaboliche
Dott. Girolamo Di Maio

ore 13.15 - Discussione sulle tematiche trattate
Dott. Vincenzo Russo - Dott. Franco De Cicco
Dott. Michele Gismondi - Dott. Alessio Sullo

Ore 14.00 - Verifica con Questionario ECM

PRESIDENTI DI SESSIONE - MODERATORI - RELATORI

Gianpaolo Palumbo - Presidente CR CAMPANIA FMSI

Pierluigi Gargiulo - Università Tor Vergata ROMA

Pasqualino De Martino - Vice Presidente CR CAMPANIA FMSI

Franco F. Caruso - Consigliere Regionale CR CAMPANIA FMSI

Marcellino Monda - Prof. Ordinario di Fisiologia
Università Vanvitelli NAPOLI

Antonietta Messina - Prof. Associato
Università Vanvitelli NAPOLI

Marco La Marra - Ricercatore
Università Vanvitelli NAPOLI

Andrea Fusco - Consigliere Regionale CR CAMPANIA FMSI

Pio De Rosa - Consigliere Regionale CR CAMPANIA FMSI

Antonietta Monda - Dottorato di Ricerca
Università San Raffaele ROMA

Girolamo Di Maio - Ricercatore
Università Vanvitelli NAPOLI

Vincenzo Russo - Presidente AMS-D NAPOLI

Franco De Cicco - Presidente AMS-D BENEVENTO

Michele Gismondi - Presidente AMS-D SALERNO

Alessio Sullo - Vice Presidente AMS-D AVELLINO

