

DOCENTI

ANNAMARIA CATTANEO: Biologa, responsabile dell'UO di Psichiatria Biologica e Ricercatrice presso il Dipartimento di Scienze Farmacologiche e Biomolecolari dell'Università di Milano. Studia i correlati biologici dei disturbi mentali, in particolare il ruolo del sistema neuroendocrino.

GIOVANNI DE GIROLAMO: Psichiatra, responsabile dell'UO di Psichiatria Epidemiologica e Valutativa dell'IRCCS Fatebenefratelli. E' il coordinatore del progetto di ricerca multicentrico DIAPASON, in cui per la prima volta in Italia è stata studiata sistematicamente l'AF in pazienti con psicosi ed in soggetti sani.

MARCO NARICI: Ordinario di Fisiologia Umana all'Università di Padova e Direttore del Centro di interdipartimentale di ricerca di Miologia, Dipartimento di Scienze Biomediche. Esperto di muscolo, invecchiamento ed esercizio, studia i meccanismi dell'invecchiamento neuromuscolare e gli effetti dell'attività sulla salute muscolare.

SILVIA POGLIAGHI: Medico, specialista in medicina dello sport, Associata di Fisiologia Umana all'Università di Verona, Direttrice del Master di secondo livello in Esercizio-terapia. Studia i fattori fisiologici che limitano la tolleranza allo sforzo fisico in soggetti sani ed in diverse tipologie di pazienti.

SIMONE PORCELLI: Medico, specialista in medicina dello sport, Associato di Fisiologia Umana presso l'Università di Pavia. Studia gli adattamenti cardiorespiratori e muscolari limitanti la capacità di esercizio in soggetti sani e pazienti con diverse patologie (scompenso cardiaco, miopatie metaboliche, obesità, etc.).

ELENA STAFFIERI: Dietista, laureata in Dietetica, responsabile del Servizio Dietetico dell'IRCCS Fatebenefratelli. Si occupa della malnutrizione proteico-energetica nei pazienti con disturbi mentali gravi attraverso l'elaborazione di piani dietetici, gli interventi di tipo comportamentale e gli interventi di counseling nutrizionale individuali o di gruppo.

STEFANO ZANOLINI: Psichiatra, DSM della ULSS 8 Berica di Vicenza. Vice-presidente nazionale Ass. Centri Diurni in Psichiatria e componente del comitato scientifico dell'Associazione Nazionale Polisportive per l'Integrazione Sociale.

CRISTINA ZARBO: Psicologa, PhD, ricercatrice presso l'UO di Psichiatria Epidemiologica e Valutativa dell'IRCCS Fatebenefratelli.

ARNALDO ZELLI: Ordinario di Psicologia Generale e Presidente del Nucleo di Valutazione di Ateneo presso l'Università di Roma 'Foro Italico', unico ateneo italiano dedicato alla formazione e ricerca nel campo delle scienze dello sport e dell'esercizio fisico. Il Prof. Zelli studia la psicologia dello sport e le tematiche legate ai processi motivazionali e socio-cognitivi che regolano i processi decisionali in vari ambiti di vita, inclusa l'AF.

GIANLUCA BOCHICCHIO, ALBERTO BOTTARI, LUCA FERRARI, MATTEO RIZZO, MASSIMO TESO: Laurea Magistrale in Scienze Motorie e Dottorandi presso il Dipartimento di Neuroscienze, Biomedicina e Movimento dell'Università di Verona.

INFORMAZIONI

SEGRETERIA ORGANIZZATIVA

Per informazioni relative a procedure di iscrizione e pagamenti
Dr.ssa Chiara Verzeletti
cverzeletti@fatebenefratelli.eu

SEGRETERIA SCIENTIFICA

Per informazioni relative ai contenuti del corso
Dr.ssa Valentina Candini
vcandini@fatebenefratelli.eu

Quota d'iscrizione € 200 + 22% IVA

Modalità di pagamento:

Tramite Bonifico Bancario:
Provincia Lombardo Veneta
Ordine Ospedaliero di San Giovanni
di Dio - Fatebenefratelli
Banca Monte dei Paschi di Siena
Via Corsica, 202 - 25125 Brescia

IT06P 01030 11209 0000044444 51

INVIARE PRE-ISCRIZIONE TRAMITE SITO INTERNET:

<https://brescia.irccs-fatebenefratelli.it>

La conferma dell'iscrizione verrà fatta al ricevimento del pagamento che dovrà avvenire entro il 15 ottobre 2022. In caso di mancata partecipazione verrà rimborsato il 75% dell'importo versato se l'impossibilità a partecipare al corso sarà comunicata alla segreteria almeno 5 giorni prima della data del corso. In caso contrario nulla sarà dovuto.

LE ISCRIZIONI SI CHIUDERANNO AL RAGGIUNGIMENTO DEL NUMERO MASSIMO PREVISTO DI 40 PARTECIPANTI.

Si ricorda che per usufruire dei crediti ECM è necessario partecipare a tutto il corso, compilare e firmare tutta la documentazione che verrà fornita dalla segreteria organizzativa. Tutte le comunicazioni relative all'evento verranno trasmesse solamente tramite e-mail: pertanto l'IRCCS non si assume alcuna responsabilità nel caso in cui le comunicazioni via email siano ignorate. Il corsista si impegna ad indicare un indirizzo e-mail valido, a visionarlo con frequenza e a rispondere alle comunicazioni pervenute.

Obiettivo ministeriale di processo:

Documentazione clinica. Percorsi clinico-assistenziali diagnostici e riabilitativi, profili di assistenza - profili di cura

Accreditato per le seguenti professioni sanitarie:

Psicologo (psicoterapia; psicologia), Medico chirurgo (malattie metaboliche e diabetologia; medicina fisica e riabilitazione; medicina dello sport; neurologia; neuropsichiatria infantile; psichiatria; igiene, epidemiologia e sanità pubblica; igiene degli alimenti e della nutrizione; scienza dell'alimentazione e dietetica; direzione medica di presidio ospedaliero; psicoterapia; epidemiologia), Fisioterapista, Infermiere, Terapista della neuro e psicomotricità dell'età evolutiva, Dietista, Educatore professionale, Tecnico della Riabilitazione Psichiatrica



ORDINE OSPEDALIERO DI SAN GIOVANNI DI DIO
FATEBENEFRAELLI
PROVINCIA LOMBARDA VENETA

IRCCS - Centro San Giovanni di Dio Fatebenefratelli



CORSO DI FORMAZIONE ECM

**ATTIVITÀ FISICA
E SALUTE MENTALE:
PERCHÈ, COME E QUANDO**

8-9-10 NOVEMBRE 2022

**Responsabili Scientifici:
Giovanni de Girolamo (Brescia) - Silvia Pogliaghi (Verona)**

Crediti ECM 21.1

OBIETTIVI DEL CORSO

L'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS), nel 2020, ha pubblicato le "WHO GUIDELINES ON PHYSICAL ACTIVITY AND SEDENTARY BEHAVIOUR", in cui ha definito i livelli di Attività Fisica (AF) raccomandata per una buona salute. Agli adulti (18-64 anni) vengono consigliati almeno 150 minuti alla settimana di AF moderata o 75 di AF vigorosa (o combinazioni equivalenti delle due) in sessioni di almeno 10 minuti per volta, da svolgere almeno 2 volte alla settimana. Una regolare AF influisce positivamente sia sullo stato di salute (aiutando a prevenire e ad alleviare molte delle patologie mediche croniche) sia sul grado di soddisfazione personale (contribuendo a sviluppare dei rapporti sociali e migliorando il benessere psichico soggettivo). Inoltre, molti trials controllati hanno dimostrato che l'AF regolare ed intensa ha una significativa efficacia ansiolitica ed antidepressiva e comporta benefici evidenti per l'apparato muscolare e scheletrico. Nonostante tali evidenze, gran parte della popolazione non rispetta gli standard minimi consigliati dall'OMS. In particolare le persone sofferenti di disturbi mentali sono molto più sedentarie rispetto alla popolazione generale, come dimostrato dallo studio italiano DIAPASON (<https://www.diapason-study.eu/>). Questo corso, che comprende i massimi esperti del settore in Italia, presenterà una rassegna delle principali evidenze scientifiche relative al rapporto tra AF e salute mentale, e fornirà linee guida su come progettare, realizzare e monitorare percorsi strutturati di attivazione fisica in diversi setting assistenziali.



PRIMA GIORNATA: 8 NOVEMBRE

- **Ore 9.00 – 9.45**
Registrazione dei partecipanti e presentazione del corso
- **Ore 9.45 – 11.00**
GIOVANNI DE GIROLAMO
Una overview degli studi su attività fisica e salute mentale
- **Ore 11.00 – 12.00**
ANNA CATTANEO
Esercizio fisico e salute mentale: possibili meccanismi neurobiologici
- **Ore 12.00 – 13.00**
Domande e discussione tra i partecipanti e i docenti
- **Ore 14.00 - 14.45**
ARNALDO ZELLI
Controllo, capacità, sicurezza personale e motivazione nell'esperienza dell'attività fisica
- **Ore 14.45 – 15.45**
Domande e discussione tra i partecipanti e il docente
- **Ore 15.45 – 17.00**
ARNALDO ZELLI
Gli effetti dell'attività fisica sul benessere della persona: implicazioni per la salute mentale

SECONDA GIORNATA: 9 NOVEMBRE

- **Ore 9.00 – 9.45**
SILVIA POGLIAGHI
Esercizio fisico e salute cardiometabolica: l'importanza della dose di esercizio
- **Ore 9.45- 10.45**
ELENA STAFFIERI
Linee-guida per una corretta alimentazione nella persona con un disturbo mentale grave
- **Ore 10.45 – 11.45**
SIMONE PORCELLI
La fitness cardiorespiratoria: metodi, misura ed utilizzo per l'individualizzazione della dose di esercizio
- **Ore 11.45 – 12.30**
SILVIA POGLIAGHI
Quantificazione e monitoraggio dell'intensità, l'ingrediente elusivo della "pillola" esercizio
- **Ore 12.30 – 13.00**
Domande e discussione tra i partecipanti e i docenti
- **Ore 14.00 -14.45**
GIOVANNI DE GIROLAMO
CRISTINA ZARBO
Metodologie standard e digitali di monitoraggio dell'AF
- **Ore 14.45 -15.30**
SILVIA POGLIAGHI
Attività pratica di progettazione di un programma di attività motoria mirata allo sviluppo della fitness aerobica
- **Ore 15.30 – 16.45**
MASSIMO TESO
MATTEO RIZZO
ALBERTO BOTTARI
Attività pratica di conduzione di una seduta di attività motoria mirata allo sviluppo della fitness aerobica
- **Ore 16.45 – 17.30**
STEFANO ZANOLINI
Esperienze di attività fisica e sportiva per persone con disturbi mentali gravi in un DSM Veneto

TERZA GIORNATA: 10 NOVEMBRE

- **Ore 9.00 – 9.45**
LUCA FERRARI
GIANLUCA BOCHICCHIO
Metodi per la determinazione della forza e della funzionalità muscolari e utilizzo per l'individualizzazione della dose di esercizio
- **Ore 9.45 – 10.45**
MARCO NARICI
Esercizio fisico e salute muscolare: meccanismi d'azione
- **Ore 10.45 – 11.45**
SILVIA POGLIAGHI
Attività pratica di progettazione di un programma di attività motoria mirata allo sviluppo della forza
- **Ore 11.45 – 12.45**
LUCA FERRARI
GIANLUCA BOCHICCHIO
ALBERTO BOTTARI
Attività pratica di conduzione di una seduta di attività motoria mirata allo sviluppo della forza muscolare
- **Ore 12.45 – 13.15**
Domande e discussione tra i partecipanti e i docenti
- **Ore 13.15 – 13.30**
Compilazione del questionario di apprendimento e delle schede di valutazione del corso

IL CORSO SARÀ EFFETTUATO ESCLUSIVAMENTE IN PRESENZA.

L'IRCCS ha adottato tutte le misure di prevenzione e contenimento previste dalla normativa vigente e dal Protocollo Anti-Contagio dell'Istituto. In caso di restrizioni anche per incontri di numerosità limitata, il corso sarà rinviato ad una data da definire secondo le disponibilità di tutti. L'accesso agli eventi sarà consentito in conformità alle indicazioni previste dalla normativa vigente.

