

EXERCISE IS HEALTH II

10 GIUGNO 2026

IRCCS OSPEDALE SAN RAFFAELE, MILANO

8:15 Iscrizioni

8:45 Introduzione al corso

9.00 – 10:00 | Sessione introduttiva

La prescrizione dell'esercizio fisico come strumento di salute

- Dallo spirito olimpico alla salute quotidiana: l'esercizio fisico, un'eredità che continua
D. Bianchedi
 - Evoluzione dagli studi osservazionali alla medicina di precisione
S. Zanuso
 - Exercise is Medicine: un lavoro di squadra
M. Massarini
 - Il ruolo della rete di assistenza territoriale, come prevista dal DM 77, nella promozione dell'esercizio fisico
C. Montresor
 - Prescrizione dell'esercizio fisico nella pratica clinica: risultati di una survey interna ospedaliera
R. Balestrino
-

10:00 – 10.30 | Prevenzione primaria

Muoversi per non ammalarsi: basi biologiche e stili di vita

Basi biologiche e metaboliche dell'esercizio

- Metabolismo e attività fisica
S. Damanti
 - Esercizio fisico e malattie immunoreumatologiche
L. Moroni
 - Nutrizione e sport
M.P. Bertani
-

10.30 – 10.45 | Pausa attiva e Coffee Break

10.45 – 12.30 | Prevenzione secondaria

L'esercizio fisico per ridurre il rischio e proteggere gli organi Protezione del sistema cardiovascolare

- Esercizio e prevenzione cardio metabolica
A. Ermolao
- Esercizio fisico e cardiologia
D. Cianflone
- Exercise is Medicine: Impatto dell'Attività Fisica in Chirurgia Vascolare
R. Chiesa, A. Santoro
- Fin dove si può spingere con l'attività fisica un paziente sottoposto ad intervento Cardiochirurgico di riparazione valvolare mitralica?
A.Castiglioni
- Quando lo sport si ferma: riconoscere e trattare l'arresto cardiaco
T.Scquizzato

Movimento e salute mentale e sensoriale

- Muovere il corpo, regolare i ritmi: l'esercizio fisico nella prevenzione dei disturbi dell'umore
Fazio, Colombo
- Prescrizione dell'esercizio fisico in neurologia: stato dell'arte e prospettive future
R. Balestrino
- Vista e attività fisica
F. Loperfido
- Esercizio fisico nel deficit cognitivo: prevenzione e cura
Alemanno
- Le tecniche riabilitative nei pazienti con instabilità cronica possono essere mutate dalle tecniche di allenamento sportivo
R. Teggi

Apparato muscolo-scheletrico, medicina fisica e riabilitazione:

- Il ruolo dell'attività fisica nella prevenzione primaria delle fratture da fragilità
Castellazzi, L. Brugliera
- Tendinopatia: fisioterapia e esercizio terapeutico
Tettamanti/Corbetta
- Sarcopenia, miosteatosi e nuovi marker di salute metabolica: il medical imaging dalla preabilitazione all'exercise for health

F. De Cobelli, Palumbo

- Impatto della chirurgia Robotica di anca e ginocchio nella ripresa dell'attività sportiva
Verde
- L'Esercizio Fisico nella Traumatologia dello Sport: Dalla prevenzione al recupero funzionale post-operatorio
Tradati
- Il ruolo del chinesiologo nella prescrizione dell'esercizio: tra evidenze e barriere applicative
Felisatti

13.00 – 14.00 | Light Lunch

14.00 – 15.00 Prevenzione terziaria

L'esercizio fisico come parte della terapia

Esercizio e percorsi specialistici

- La salute metabolica nella sala di Urologia
Larcher
- Il ruolo dell'infermiere (stomie ed esercizio fisico)
Brambilla, Denti
- Chirurgia Coloretale ed esercizio fisico
P. Sileri
- Dalla Prevenzione alla Riabilitazione Oncologica: Benefici di Yoga e Fitwalking nel Percorso delle Pazienti con Tumore alla Mammella
V. Zuber
- Il valore della prehabilitation nei pazienti con tumore del pancreas
Pecorelli
- L'attività fisica come medicina nelle persone con HIV (e oltre)
Castagna, Cinque
- Exercise for surgery: i vantaggi della prehabilitation nel trattamento chirurgico dei voluminosi difetti di parete addominale
Ortolano
- Exercise for fertility and pregnancy: il movimento come alleato della salute riproduttiva
Bernini

- L'utilizzo di un diario e di un pedometro per promuovere l'attività fisica e la consapevolezza della malattia nei pazienti affetti da malattia policistica renale autosomica dominante: uno studio randomizzato controllato

Brioni

15.00 – 15.30 Movimento e salute nei cicli di vita

Prevenzione lungo tutto l'arco della vita:

- Vantaggi dell'attività, fisica in pediatria: dal neonato all'adolescente
Pozzobon
 - Active Menopause: il movimento come chiave per una nuova fase della vita
M. Petrone
 - Non basta camminare: come l'esercizio modula mitocondri, microbiota e longevità
Invernizzi
 - Prevenire la sindrome post-trombotica: il ruolo di ricanalizzazione endovascolare e dell'esercizio fisico
D. Baccellieri
 - Dalla prevenzione generica alla medicina di precisione: il ruolo dell'esercizio
Tuccillo
-

16 – 17.00 Exercise is Health in University

Università e promozione del movimento

- Sport e studio universitario: un allenamento alla gestione del tempo e del proprio benessere
Ogliari, Tobia

Chiusura istituzionale e saluti