

FITNESS È EFFICIENZA FISICA 2026

Formazione a Distanza

30 crediti ECM

Data inizio 20/7/2026 – Data fine 19/7/2027

Durata: 30 ore (slides 10 ore, video 10 ore, approfondimento 10 ore)

Responsabile scientifico: Dott. Eugenio Agostino Parati

Obiettivo formativo: EPIDEMIOLOGIA - PREVENZIONE E PROMOZIONE DELLA SALUTE – DIAGNOSTICA – TOSSICOLOGIA CON ACQUISIZIONE DI NOZIONI TECNICO-PROFESSIONALI

Professioni accreditate: Assistente sanitario, Biologo, Dietista, Educatore professionale, Farmacista, Fisioterapista, Infermiere, Massofisioterapista, Medico chirurgo (tutte le discipline), Odontoiatra, Psicologo, Tecnico della fisiopatologia cardiocircolatoria e perfusione cardiovascolare, Tecnico della prevenzione nell'ambiente e nei luoghi di lavoro, Tecnico della riabilitazione psichiatrica, Tecnico di neurofisiopatologia, Tecnico ortopedico, Tecnico sanitario laboratorio biomedico, Terapista della neuro e psicomotricità dell'età evolutiva, Terapista occupazionale

La Convention ISSA Europe, attiva dal 1998, rappresenta un modello consolidato di formazione avanzata e aggiornamento interdisciplinare, oggi pienamente integrato nel contesto della Educazione Continua in Medicina (ECM).

Il programma è progettato per professionisti sanitari e operatori della salute che intendono integrare in modo strutturato e scientificamente validato l'esercizio fisico nella prevenzione, nella gestione e nel trattamento delle principali patologie cronico-degenerative. L'evento approfondisce il ruolo dell'attività fisica adattata e personalizzata come intervento clinico basato su evidenze (evidence-based exercise), con particolare riferimento a:

- prevenzione cardiovascolare, metabolica e muscolo-scheletrica
- gestione della sindrome metabolica, obesità e diabete
- attività fisica nella longevità e nell'invecchiamento attivo (healthy aging)
- esercizio fisico come coadiuvante nei percorsi terapeutici e riabilitativi
- interazione tra movimento, sistema neuroendocrino e salute mentale
- strategie di recupero funzionale e ottimizzazione della performance clinica

Particolare attenzione è dedicata alla medicina dello stile di vita e all'inquadramento dell'esercizio fisico come vero e proprio "farmaco", con definizione di parametri quali intensità, frequenza, volume e progressione, secondo i più recenti orientamenti della letteratura scientifica internazionale.

All'interno di questo contesto, sarà inoltre presentato un modello di esercizio fisico strutturato, finalizzato alla creazione di una rete territoriale di strutture in grado di applicare in modo uniforme, tracciabile e sicuro programmi di attività fisica orientati alla salute.

Tale approccio si propone di favorire una maggiore continuità tra ambito clinico e applicazione pratica sul territorio, facilitando l'interazione tra professionisti sanitari e operatori del movimento, nel rispetto di criteri condivisi di qualità, sicurezza e monitoraggio.

La finalità è fornire strumenti operativi immediatamente applicabili nella pratica clinica quotidiana, migliorando la capacità del professionista sanitario di:

- prescrivere attività fisica in modo sicuro ed efficace
- collaborare in team multidisciplinari con professionisti del movimento
- contribuire alla gestione del paziente anche al di fuori del contesto strettamente sanitario
- supportare strategie di prevenzione sostenibili e basate su evidenze

La Convention si configura come un punto di incontro tra medicina e scienze del movimento, superando la tradizionale separazione tra ambito clinico e ambito fitness, e creando un linguaggio comune orientato alla salute, alla prevenzione e all'efficienza fisica.

L'obiettivo ultimo è supportare il professionista sanitario nell'evoluzione verso un modello di medicina proattiva, centrata sulla persona, in cui il movimento adeguato e vigoroso rappresenta uno dei principali determinanti di salute pubblica.

PROGRAMMA

Lattato e cervello: Nuove evidenze tra metabolismo muscolare, neuroefficienza e performance cognitiva

Riccardo Borgacci

Cold exposure e funzione mitocondriale: Come il raffreddamento periferico influenza energia cellulare e adattamento metabolico

Walter Nogler

Architettura della forza umana: Dinamiche neuromuscolari delle fibre veloci, lente e ibride nella performance

Carlo Varalda

Dalle quattro alle due zampe: Evoluzione e biomeccanica della spalla umana

Simone Masin

Spalla e dintorni: Cinematica e dinamica della spalla in una visione biomeccanica integrata

Dario Crippa

Overuse e tendinopatie della spalla: Integrazione cervicale, biomeccanica scapolare e compensi funzionali

Gaspere Marco Casano

Catene miofasciali e stabilità della spalla: Dalla teoria biomeccanica al gesto funzionale quotidiano

Marco Ientile

Mastoplastica additiva ed equilibrio scapolo-omerale: Analisi scientifica e biomeccanica attraverso casi studio reali

Fabiana Martino

Fitness, chirurgia estetica e mastoplastica: integrazione funzionale e impatto sulla performance corporea

Marco Ettore Attilio Klinger

Forza, potenza e cervello: L'allenamento neuromuscolare come strumento di efficienza cognitiva

Marco Del Freo, Eugenio Agostino Parati

Il colore delle fibre muscolari: funzione biologica, adattamento evolutivo e specializzazione prestativa

Simone Masin

Quando il cervello smette di avere fame: Food noise, GLP-1 e nuove sfide per trainer e professionisti della performance

Emanuel Mian

No brain, no gain: Muscolo, cervello e performance umana

Eugenio Agostino Parati

Allenamento e aging: Perché il muscolo continua ad adattarsi anche nel soggetto senior

Francesco Felici

Responsabilità professionale del Personal Trainer: Limiti operativi, evidenze scientifiche e tutela del cliente

Giancarlo Esposti

Amminoacidi essenziali, massa muscolare e longevity funzionale

Giovanni Corsetti

Pedana vibrante e neuromodulazione: Nuove evidenze scientifiche su forza, ormoni e flessibilità

Ida Cariatì

Allenare la fibra bianca IIX: Potenza muscolare, sarcopenia e active longevity

Paolo Scatoli

Composizione corporea e neuroscienze: Come massa muscolare, grasso e metabolismo influenzano cervello, psiche e performance

Davide Ravera

HRV e active longevity: Misurare stress, recupero e capacità di adattamento per trasformare la lifespan in healthspan

Francesco Malatesta

Tonicità e resistenza: Asse HPA, stress fisico e riduzione della performance umana

Lorenzo Bergami

Il muscolo come organo endocrino: Performance, metabolismo e longevità

Cristina Tomasi

Strength Conditioning System: Come sviluppare forza, potenza e resistenza in funzione dello sport praticato

Carlo Varalda

COGNOME	NOME	PROFESSIONE	DISCIPLINA	ENTE DI APPARTENENZA LIBERA PROFESSIONE	DESCRIZIONE ATTIVITA' PROFESSIONALE/FORMATIVA
BERGAMI	LORENZO	BIOLOGO	NUTRIZIONE	LIBERO PROFESSIONISTA	Fondatore e CEO di Strategie Nutrition Center Bologna; Biologo Nutrizionista in libera professione
BORGACCI	RICCARDO	DIETISTA; PERSONAL TRAINER		LIBERO PROFESSIONISTA	scrittore specializzato freelancer per la rivista periodica ISSA, docente e relatore
CARIATI	IDA	BIOLOGO	Biologia Cellulare e Molecolare e Scienze Biomediche	Università Telematica San Raffaele - Roma	Tutor Disciplinare per il settore concorsuale 06/N2 – Scienze dell'esercizio fisico e dello sport, SSD MEDF-01/B – Metodi e didattiche delle attività sportive
CASANO	GASPARE MARCO	FISIOTERAPIA	OSTEOPATIA	LIBERO PROFESSIONISTA	Riabilitazione muscolo-scheletrica, ortopedica, neurologica e del trattamento manuale osteopatico
CORSETTI	GIOVANNI	BIOLOGO		Università degli Studi di Brescia - Facoltà di Medicina e Chirurgia	PROFESSORE ORDINARIO di Anatomia Umana
CRIPPA	DARIO	Fitness Trainer Top Level		LIBERO PROFESSIONISTA	Fondatore Scuola di Fitness Posturale dal 2006 Docente Tecnico per Issa Italia dal 2005 Docente per corsi di Fitness Posturale Milano e Napoli dal 2008
DEL FREO	MARCO	GIORNALISTA; COACH		LIBERO PROFESSIONISTA	Consulenza comunicazione, team building e coaching EY (2021-present); General Manager EY Team Building per FIGC Azzurri Partner Cup (2022-present)
ESPOSTI	GIANCARLO	AVVOCATO	DIRITTO DEL LAVORO	LIBERO PROFESSIONISTA	Esercente la professione legale in materia civilistica. Particolare attenzione è rivolta da diversi anni al diritto del lavoro e al diritto della previdenza sociale

FELICI	FRANCESCO	MEDICO CHIRURGO	MEDICINA DELLO SPORT	Università degli Studi di Roma, Foro Italico	Professore Ordinario BIO/09 (Fisiologia umana)
IENTILE	MARCO	Strength Trainer FIPL Livello 5 QEQ; Exercise for Health Specialist Advanced Level (CFT1) Liv. 5 QEQ		LIBERO PROFESSIONISTA	Esperto del Movimento Umano e Formatore - Titolare Figura Studio Coordinatore Tutor ISSA-Europe di Sporting Club Leonardo Da Vinci, Milano (Italia)
KLINGER	MARCO ETTORE ATTILIO	MEDICO CHIRURGO	CHIRURGIA PLASTICA	UNIVERSITA' DEGLI STUDI DI MILANO	PROFESSORE ORDINARIO CHIRURGIA PLASTICA
MALATESTA	FRANCESCO	SCIENZE MOTORIE		LIBERO PROFESSIONISTA	Responsabile formazione europeo Senior Master Trainer TRX c/o Fitness Anywhere
MARTINO	FABIANA	Personal Trainer e Consulente Fitness		LIBERO PROFESSIONISTA	Professionista del fitness con oltre 25 anni di esperienza nell'allenamento personalizzato, nella formazione professionale e nella consulenza per il benessere.
MASIN	SIMONE FRANCESCO PIETRO	BIOLOGO		Università degli Studi di Milano Bicocca	Docente a contratto Ecologia (BIO/07)
MIAN	EMANUEL	PSICOLOGO	PSICOTERAPIA	LIBERO PROFESSIONISTA	Psicologo Referente Centro Ricerche Body Image; Responsabile Scientifico/Area Psicoterapia c/o Centri Emotifood; Autore per Feltrinelli editore; Docente ISSA Europe
NOGLER	WALTER	SCIENZE MOTORIE		LIBERO PROFESSIONISTA	Esperto nel settore del fitness, del benessere e delle tecnologie innovative per l'ottimizzazione delle performance fisiche e del recupero muscolare

PARATI	EUGENIO AGOSTINO	MEDICO CHIRURGO	NEUROLOGIA	UNIVERSITA' DEGLI STUDI DI MILANO	PROFESSORE A CONTRATTO; DOCENTE DI NEUROLOGIA
RAVERA	DAVIDE	BIOLOGO	NUTRIZIONE	LIBERO PROFESSIONISTA	PERSONALE TRAINER; Valutazione dei fabbisogni nutrizionali e determinazione dieta ottimale. Somministrazione di piani di allenamento personalizzati
SCATOLI	PAOLO	ISEF; SCIENZE MOTORIE		LIBERO PROFESSIONISTA	Docente a contratto presso la Facoltà di Scienze Motorie di Brescia; Preparatore atletico, assistente tecnico e recupero infortuni presso: Pallavolo Vobarno serie C femminile
TOMASI	CRISTINA	MEDICO CHIRURGO	MEDICINA INTERNA; ANGIOLOGIA	LIBERO PROFESSIONISTA	Ambulatorio privato, Bolzano; DOCENTE e AUTRICE di PUBBLICAZIONI SCIENTIFICHE; PRESIDENTE ASSOCIAZIONE ONLUS Osteoporosi SOF – Souththyrolean Osteoporosis Foundation
VARALDA	CARLO	ISEF; SCIENZE MOTORIE		LIBERO PROFESSIONISTA	Strength Coach e Athletic Trainer nazionale Short Track Federazione Italiana Sport Ghiaccio (FISG)

Il provider dichiara ai sensi dell'art. 76 del DPR n.445/2000:

- di aver fornito all'interessato l'informativa sul trattamento dei dati personali (art. 13 del Regolamento europeo 2016/679; artt. 68, 70, 76, 96 Accordo Stato-Regioni 2017 "La formazione continua nel settore salute"- Rep. Atti 14/CSR del 2.2.2017 - Par. 4.6, lett. j) Manuale Nazionale di Accreditamento per l'Erogazione di Eventi ECM);
- di aver informato l'interessato che il programma dell'evento ECM, di cui le suddette informazioni contribuiscono a formarne il contenuto minimo, verrà inserito nel catalogo degli eventi E.C.M. tenuto dall'ente accreditante;

Il Dott. Eugenio Agostino Parati, è un medico italiano con una vasta e consolidata esperienza nel campo della neurologia, sia in ambito clinico che accademico e di ricerca.

Ha ricoperto ruoli di alta responsabilità, come Dirigente Medico di II livello e Direttore di Unità Operative di Neurologia e Neurologia Riabilitativa/SLA presso importanti IRCCS, tra cui l'ICS Maugeri di Milano e la Fondazione IRCCS Istituto Neurologico "C. Besta" di Milano. Presso quest'ultimo istituto, ha diretto il Dipartimento Tecnico-Scientifico e l'Unità Operativa Malattie Cerebrovascolari, oltre a ricoprire ruoli come Direttore dell'Unità Produttiva per Terapie Cellulari e della Human Neural Stem Cell Bank.

La sua carriera accademica include il ruolo di Professore a contratto di Neurologia presso l'Università degli Studi di Milano dal 1997, dove ha insegnato in diverse scuole di specializzazione e corsi di laurea.

Ha un'esperienza significativa nella ricerca, con un focus sulle malattie cerebrovascolari, le cellule staminali e le terapie innovative, come dimostrato dalla sua partecipazione a progetti di ricerca europei e dal suo ruolo di responsabile della Human Neural Stem Cell Bank. È stato anche membro della Commissione Nazionale per la Formazione Continua del Ministero della Salute e della Commissione Nazionale sulle Cellule Staminali presso l'Istituto Superiore di Sanità.

Il Dott. Parati si è laureato in Medicina e Chirurgia nel 1978 e specializzato in Neurologia nel 1982 presso l'Università degli Studi di Milano, ottenendo l'Idoneità Nazionale a Primario di Neurologia nel 1989.

È autore di 214 pubblicazioni scientifiche, coprendo un'ampia gamma di argomenti che spaziano dai biomarcatori neurologici alle terapie cellulari, dalla genetica dell'ictus alla neuroriabilitazione. Parla fluentemente italiano e inglese.