

SARCOPENIA: CONOSCERLA E PREVENIRLA CON STRATEGIE NUTRIZIONALI ED ATTIVITÀ FISICA

07 NOVEMBRE 2026

Sede: FONDAZIONE PISANA PER LA SCIENZA
Via Ferruccio Giovannini, 13 - San Giuliano Terme (PI)

PROVIDER ECM/SEGRETERIA ORGANIZZATIVA: Briefing Studio S.r.l.

N. pp: 50

Ore Formative: 4 - Crediti ECM: 4

MODALITÀ FORMATIVA: Corso Residenziale

OBIETTIVO FORMATIVO: Linee guida protocolli procedure (2).

AREA: Obiettivi formativi di sistema

TARGET:

- **MEDICO CHIRURGO** Appartenente alla seguente disciplina:
Geriatria, Medicina Generale (Medici di Famiglia), Medicina Interna
- **BIOLOGO NUTRIZIONISTA**
- **FARMACISTA**

RESPONSABILI SCIENTIFICI:

Luca Puccetti - Medico di Medicina Generale - Coordinatore AFT "Cascina Ovest" Dipartimento di Medicina Generale - Azienda USL Toscana Nord Ovest

Agostino Viridis - Professore Ordinario Medicina Interna; Direttore UOC Geriatria presso il Dipartimento di Medicina Clinica e Sperimentale, Università di Pisa

RAZIONALE

La sarcopenia rappresenta una delle principali sfide legate all'invecchiamento della popolazione, poiché la progressiva perdita di massa, forza e funzione muscolare si associa a un aumento del rischio di fragilità, disabilità, cadute e riduzione della qualità di vita. Oggi è riconosciuta come una condizione clinica identificabile e potenzialmente prevenibile, il cui impatto può essere significativamente ridotto attraverso interventi precoci e multidisciplinari.

La nutrizione riveste un ruolo centrale sia nella prevenzione sia nella gestione della sarcopenia. Un adeguato apporto proteico, associato a un corretto equilibrio energetico e di micronutrienti, rappresenta uno dei pilastri per preservare la salute muscolare, soprattutto se integrato con un regolare esercizio fisico. Riconoscere precocemente i soggetti a rischio e promuovere strategie nutrizionali basate sulle più recenti evidenze scientifiche costituisce un'opportunità concreta per favorire un invecchiamento sano e mantenere l'autonomia funzionale.

Questo convegno si propone di approfondire le attuali conoscenze sulla sarcopenia, offrendo un confronto tra esperti e professionisti della salute sulle più efficaci strategie di prevenzione e intervento nutrizionale, con l'obiettivo di tradurre le evidenze scientifiche in pratiche cliniche e assistenziali di comprovata efficacia.

PROGRAMMA

09.00 Accoglienza e Registrazione partecipanti

I SESSIONE: Conoscere e riconoscere la sarcopenia

Moderatori: **Luca Puccetti, Agostino Viridis**

09.15 Prevalenza della sarcopenia: una sindrome silenziosa - **Ilaria Meoli**

09.45 Diagnosi della sarcopenia: linee guida e test diagnostici - **Alessandro Mengozzi**

10.15 Il supporto strumentale: ecografia muscolare e REMS - **Lorenzo Maccioni**

10.45 Discussione

11.15 Coffee Break

II SESSIONE: Intervenire per prevenire

11.30 Terapia nutrizionale della Sarcopenia - **Claudia D'Alessandro**

12.00 Integratori: quali macronutrienti essenziali? - **Filippo Niccolai**

12.30 Attività fisica: da protocolli standardizzati ad attività individualizzata - **Lorenzo Vannucci**

13.00 Discussione

13.30 Chiusura e Questionari ECM