

EXERCISE 4 HEALTH

Percorso di formazione sulla prescrizione dell'esercizio fisico per la prevenzione e la cura



Exercise 4 Women's Health & Musculoskeletal Aging

Milano, 21 ottobre 2026

14:00 Registrazioni

SESSIONE I INTRODUZIONE TEORICA: EVIDENZE SCIENTIFICHE E IMPLICAZIONI CLINICHE

14:15 La prescrizione dell'esercizio fisico nella salute femminile e nell'invecchiamento muscoloscheletrico: razionale e obiettivi formativi
Massimo Massarini

14:30 Esercizio fisico, salute metabolica e sarcopenia: evidenze e strategie per un invecchiamento in salute e per la gestione della menopausa
Patrizia Rovere Querini

15:00 Esercizio fisico nell'osteoartrosi: indicazioni, benefici e personalizzazione dell'intervento
Riccardo Ferracini

15:30 Esercizio fisico nell'artrite reumatoide: evidenze scientifiche e implicazioni cliniche
Alessandro Tomelleri

16:00 Esercizio fisico, menopausa e terapia ormonale sostitutiva: approccio integrato alla salute femminile
Marco Gambacciani

16:30 Coffee break

SESSIONE II APPLICAZIONE PRATICA: VALUTAZIONE, PRESCRIZIONE ED EROGAZIONE DELL'ESERCIZIO FISICO STRUTTURATO

16:45 Prescrizione ed erogazione dell'esercizio fisico nella salute femminile e nell'invecchiamento muscoloscheletrico: dati e tecnologie per il monitoraggio e la personalizzazione
Roberto Gatti, Silvano Zanuso, Massimo Massarini

18:15 Discussione finale e take-home message per la pratica clinica
Massimo Massarini, Silvano Zanuso

18:30 Chiusura dei lavori e compilazione test ECM