

El.Si.Da S.r.l. – Società a socio unico

Viale Minghetti 4 – 40017 San Giovanni in Persiceto (Bologna)

Tel: 0510221 - Fax: 0516871203 – E-mail: amministrazione.elsida@ergeagroup.com; medica@ergeagroup.com;

Registro Imprese, C.F. e P. IVA n. 01514181203 - REA 330733 - Capitale Sociale € 100.000 i.v.

Direzione e Coordinamento art. 2497 c.c.: Ergéa Group Italia S.p.A.

23 ottobre 2026

Lifestyle Medicine; perché serve un approccio interdisciplinare

Educazione alla prevenzione, psicologia del cambiamento: basi teoriche ed evidenze cliniche

Corso ECM aperto a MMG, Ortopedici, Dermatologi, Psichiatri, Endocrinologi, Nutrizionisti, Pediatri, Fisioterapisti, Ginecologi, Radiologi.

Relatori:

Zanoli Gustavo – ORTOPEDICO / PRESIDENTE

Cattaneo Giuseppina - Fisioterapista

Chiarini Francesco - Fisioterapista

Ciarlantini Luigi - Chinesiologo

Goldoni Alessandra - ENDOCRINOLOGA

Gozzi Martina - Chinesiologo

Gurioli Carlotta - DERMATOLOGA

Lombardi Antonella - Fisioterapista

Porqueddu Maurizio – MEDICO CHIRURGO/NUTRIZIONISTA

Stornante Concetta – PSICHIATRA

SCOPO DEL CORSO

L'organismo umano non è una somma di apparati isolati, bensì un unico network biologico integrato, dove la mente, il sistema endocrino, le difese immunitarie e il metabolismo dialogano costantemente attraverso feedback bidirezionali. Questa Formazione nasce con l'obiettivo di tradurre un modello teorico dal nome accattivante in esempi di pratica clinica quotidiana, riunendo cinque discipline apparentemente distanti – Psichiatria, Endocrinologia, Dermatologia, Nutrizione e Ortopedia – attorno a due grandi denominatori comuni: la prevenzione e la ricerca dell'equilibrio.

Il corso esplorerà, attraverso una metodologia evidence-based e interdisciplinare, come si possa applicare la Life style Medicine nella prevenzione e nel trattamento delle condizioni di salute croniche o ingravescenti. Il concetto di equilibrio sarà utilizzato come il filo conduttore, e verrà discusso il ruolo del MMG come veicolo di informazioni utili per ridurre il rischio di patologie muscoloscheletriche, cardiovascolari, metaboliche, dermatologiche e mentali, attraverso sei pilastri fondamentali: alimentazione, attività fisica, sonno, gestione dello stress, relazioni sociali e riduzione delle sostanze nocive. L'obiettivo è mostrare come piccoli cambiamenti sostenibili nello stile di vita – supportati da evidenze cliniche – possano migliorare il benessere fisico, mentale e sociale, ricercando un miglioramento complessivo della qualità e della durata della vita.

Durata totale: 5,30 ore

El.Si.Da S.r.l. – Società a socio unico

Viale Minghetti 4 – 40017 San Giovanni in Persiceto (Bologna)

Tel: 0510221 - Fax: 0516871203 – E-mail: amministrazione.elsida@ergeagroup.com; medica@ergeagroup.com;

Registro Imprese, C.F. e P. IVA n. 01514181203 - REA 330733 - Capitale Sociale € 100.000 i.v.

Direzione e Coordinamento art. 2497 c.c.: Ergéa Group Italia S.p.A.

14.00 - 14.40 | Introduzione al corso

Gustavo Zanolì Chirurgo - Ortopedico

- **Definizioni, psicologia del cambiamento, metodologia e inquadramento epidemiologico**

14.40 – 15.20 | Essere e Apparire: alla ricerca di un equilibrio identitario dinamico

Concetta Stornante - Psichiatra

15.20 - 16.00 | La cute come biomarcatore di Salute: Il ruolo dello stress sull'infiammazione e l'oncogenesi cutanea

Carlotta Gurioli - Dermatologa

- **Dalla teoria alla pratica, come fare prevenzione e quando è necessario il dermatologo**

16.00- 16.20| Interazioni bidirezionali tra sistema nervoso, sistema endocrino e sistema immunitario

Alessandra Goldoni - Endocrinologa

- **Glucorticoidi e stress**
- **Stress, glucorticoidi e sistema immunitario**
- **Stress e neuroinfiammazione**
- **Melatonina**

16.20 - 16.50 PAUSA

16.50 - 17.40 | SESSIONE PRATICA: Attività Motoria Adattata

*Cattaneo Giuseppina, Chiarini Francesco, Ciarlantini Luigi, Gozzi Martina, Lombardi Antonella –
Fisioterapisti e Chinesiologi*

- **Protocolli di Esercizio Terapeutico e Chinesiologia per Target di Età.**
- **Inquadramento teorico**
- **Target Adolescenza e Pre-Adolescenza (Basi Posturali e Consapevolezza Corporea)**
- **Target 20-40 anni (Prevenzione e Performance)**
- **Target 41-60 anni (Transizione e Riassetto Posturale)**
- **Target Over 60 (Longevità Funzionale)**
- **Take home message**

17.40 - 18.20 | L'Impatto dei Micronutrienti sul Tessuto Connettivo

Maurizio Porqueddu - Medico Nutrizionista

18.20 - 18.40 | Sistema endocrino e psiche: implicazioni clinico/ terapeutiche

Alessandra Goldoni - Endocrinologa

18.40 19.20 | Il movimento come prevenzione e la chirurgia degli organi di movimento

Gustavo Zanolì - Ortopedico

- **Stile di vita e salute delle articolazioni - Quando è giusto “arrendersi” alla protesi**

19.20 – 20.00 Tavola Rotonda

Tutti i relatori, modera Gustavo Zanolì - Ortopedico

- **Presentazione di un caso clinico con discussione interdisciplinare**

20.00 | TEST

RELATORE	LAUREA/SPECIALIZZAZIONE	CODICE FISCALE	STRUTTURA DI APPARTENENZA
Gustavo Zanolì	Ortopedico	ZNLGTV68H11F205P	POLIAMBULATORIO MEDICA di Elsida srl
Alessandra Goldoni	Endocrinologa	GLDLSN64E54A944P	POLIAMBULATORIO MEDICA di Elsida srl
Carlotta Gurioli	Dermatologa	GRLCLT82C66A944M	POLIAMBULATORIO MEDICA di Elsida srl
Maurizio Porqueddu	Medico Chirurgo/nutrizionista	PRQMRZ58A12D014J	POLIAMBULATORIO MEDICA di Elsida srl
Concetta Stornante	Psichiatra/Psicoterapeuta	STRCCT61L60I420I	POLIAMBULATORIO MEDICA di Elsida srl
Giuseppina Cattaneo	Fisioterapista	CTTGPP67S69Z132A	POLIAMBULATORIO MEDICA di Elsida srl
Francesco Chiarini	Fisioterapista	CHRFNC00L04A944R	POLIAMBULATORIO MEDICA di Elsida srl
Antonella Lombardi	Fisioterapista	LMBNNL89H50L725Y	POLIAMBULATORIO MEDICA di Elsida srl
Marina Gozzi	Scienze Motorie/Chinesiologo	GZZMTN87R59A944O	POLIAMBULATORIO MEDICA di Elsida srl
Luigi Ciarlantini	Scienze Motorie/Chinesiologo	CRLIJN89B27G482Q	POLIAMBULATORIO MEDICA di Elsida srl

SEGRETERIA ORGANIZZATIVA:

El.Si.Da srl viale Minghetti, 4 - 40017 San Giovanni in Persiceto
tel 340.5723791 e-mail medica@ergeagroup.com