

Convegno ECM (c/o CardioRace)

**CUORE, ATTIVITÀ FISICA E LONGEVITÀ: DALLA PRESCRIZIONE DELL'ESERCIZIO ALLE
NUOVE EVIDENZE 2024–2025**

Orario: 09:00–13:00 (4 ore)

LUOGO: Sala Derby - Ippodromo delle Capannelle, Roma

Destinatari: Tutte le professioni

RAZIONALE SCIENTIFICO

L'attività fisica rappresenta uno degli interventi a più alto impatto su benessere, prevenzione cardiovascolare e longevità, con effetti che coinvolgono controllo pressorio, profilo lipidico, metabolismo glucidico, funzione endoteliale, infiammazione e stabilità elettrica del miocardio. Negli ultimi anni, la prevenzione cardiovascolare si è spostata da un approccio "raccomandativo" a un modello misurabile e prescrivibile, in cui il movimento può essere trattato come un vero parametro clinico ("vital sign") e integrato nei percorsi di presa in carico tra medicina generale, cardiologia e medicina dello sport. (PMC)

L'edizione di quest'anno introduce contenuti innovativi basati su evidenze recenti:

- * i nuovi dati dose–risposta su passi/die e outcome di salute (inclusa la revisione su larga scala pubblicata nel 2025) (PubMed)
- * le differenze di genere nella risposta dell'organismo all'esercizio e nell'associazione con mortalità cardiovascolare (JACC)
- * il ruolo "rinnovato" dell'allenamento di forza e della combinazione aerobico+forza sui profili di rischio cardiovascolare (inclusi aggiornamenti AHA e trial su programmi di training) (AHA Journals)
- * l'integrazione di strumenti digitali e wearable per misurare attività, supportare l'aderenza e intercettare aritmie clinicamente rilevanti (OUP Academic)
- * l'aggiornamento su sicurezza e return-to-play in condizioni selezionate (aritmie/miocardite) per una prescrizione dell'esercizio efficace e sicura. (PubMed)

Obiettivo dell'evento è fornire strumenti pratici e condivisi tra MMG, cardiologi e medici dello sport per prescrivere attività fisica in prevenzione primaria e secondaria, migliorare aderenza e outcome, e tradurre le novità scientifiche in scelte cliniche quotidiane, con un taglio coerente con la cornice di CardioRace (movimento come cultura di salute)

PROGRAMMA

9:00 – Apertura lavori: perché “CardioRace” è un laboratorio di prevenzione

Francesco Fedele - Presidente INRC

Modera: Aldo Morrone - Presidente IISMAS - Istituto Internazionale di Scienze Mediche Antropologiche e Sociali

09:20 - Saluti Istituzionali:

On. Luciano Ciocchetti - Vice Presidente Commissione Affari Sociali Camera dei Deputati

On. Antonello Aurigemma - Presidente del Consiglio Regione Lazio

On. Elena Palazzo - Assessore della Regione Lazio Turismo, Ambiente, Sport

On. Edy Palazzi - Vicepresidente della Commissione Regionale Cultura, spettacolo, sport e turismo

On. Federico Rocca - Presidente, Commissione Trasparenza, Comune di Roma

10:00 – L’attività fisica come “parametro clinico”: come misurarla e prescriverla in ambulatorio

Pierluigi Bartoletti - Segretario Provinciale FIMMG Roma

10:20 – Trapianto e Sport : essenza viva di una rinascita

Mariano Feccia - Direttore Centro Regionale Trapianti - Lazio

10:40 – Riduzione del rischio cardiovascolare e prevenzione primaria

Stefano De Lillo - Cardiologo, Vicepresidente Ordine Medici Roma

11:00 – VO₂max e fitness cardiorespiratorio: il biomarcatore funzionale della longevità

Francesco Lombardi - Pneumologo presso l’Ospedale San Giovanni Addolorata di Roma

11:20 – Forza + aerobico: l’“upgrade” della prevenzione

Vincenzo Palmieri - Presidente SIC Sport Regione Lazio

11:40 – Pausa (15 minuti)

11:55 – Il movimento come alleato del benessere psicologico. Strategie per promuovere adesione e cambiamento

Antonio De Lucia - Presidente Onorario FIPSiS - Federazione Italiana Psicologi dello Sport

12:15 – Prevenzione secondaria e longevità funzionale: dall'evento acuto al recupero di una vita attiva

Claudio Letizia - Professore Ordinario di Medicina Interna, Università "Sapienza", Roma

12:35 – Wearable, app e "coaching digitale": misurare movimento, aderenza e aritmie

Marco Rebecchi - Cardiologo, U.O. Cardiologia - UTIC e Aritmologia Policlinico Casilino, Roma, Presidente Direttivo, Lazio Associazione Italiana Aritmologia e Cardioritmo AIAC

12:55 – Take-home messages e chiusura lavori