

MODALITÀ DI ISCRIZIONE AL CORSO

Per iscriversi all'evento ECM:

- ✓ accedere tramite SPID o CIE all'Area Riservata del sito OMCeOMI: www.omceomi.it.
 - ✓ Cliccare «Eventi»
 - ✓ Selezionare «Corsi Residenziali»
 - ✓ Cliccare «Iscriviti» in corrispondenza del corso
 - ✓ Compilare il form e inviare l'iscrizione
- Sarà possibile visualizzare l'avvenuta iscrizione nella sezione «I miei corsi»

ACCREDITAMENTO ECM

L'evento è accreditato per 100 partecipanti.
Sono riconosciuti 4,0 crediti ECM.

DESTINATARI

Accreditato per:
Medico Chirurgo (Medico generico e tutte le discipline) e Odontoiatra

OBIETTIVO FORMATIVO

N.30: Epidemiologia – prevenzione e promozione della salute – diagnostica - tossicologia con acquisizione di nozioni di processo

RILEVAZIONE DELLA PARTECIPAZIONE ALL'EVENTO

La **rilevazione delle presenze** dei partecipanti avverrà in modalità elettronica attraverso la lettura della **tessera sanitaria** o della **CIE**.

TEST FINALE DELL'APPRENDIMENTO e VALUTAZIONE DELLA QUALITÀ'

SOLO per chi avrà frequentato il **90% del monte ore** dell'evento sarà possibile accedere **nella propria Area Riservata del sito www.omceomi.it**, sezione «Eventi» - «I miei corsi» per compilare i questionari:

- Valutazione della qualità percepita
- Valutazione finale dell'apprendimento (ammesso 1 tentativo)

La **compilazione** sarà possibile dal termine dell'evento (ultimata le validazioni di tutte le uscite) fino alle ore **23.55 del 27 gennaio 2026**

CERTIFICATO ECM

Per il **rilascio dei crediti ECM** è **obbligatorio** aver frequentato **almeno il 90% delle ore di formazione previste** e il **superamento del 75% del questionario della valutazione finale** dell'apprendimento.

IN COLLABORAZIONE CON:



ECM Educazione Continua in Medicina



PROVIDER ECM: 1834

EVENTO RESIDENZIALE

**Esercizio fisico come strumento di benessere,
prevenzione e terapia:
dai Giochi Invernali Milano Cortina 2026 alla pratica clinica**

Sabato 24 gennaio 2026
ore 9:00 - 13:00

Sede: Sala Convegni
Ospedale San Luca
IRCCS Istituto Auxologico Italiano
Piazzale Brescia 20
Milano

PRESENTAZIONE

I Giochi invernali Milano-Cortina 2026 mettono i riflettori del mondo sullo sport ed sull'esercizio fisico.

Ma che importanza ha tutto questo per la Salute?

Quale ruolo possono giocare i Medici? Come trasformare l'entusiasmo di tutti per lo sport di élite in un'abitudine che migliora lo stato di salute e benessere?

Queste saranno le tematiche affrontate in questo corso di formazione.

Non vi è dubbio ormai che l'esercizio fisico abbia un ruolo fondamentale come strumento di benessere e di prevenzione/trattamento di moltissime patologie croniche, quali quelle cardiovascolari, metaboliche, oncologiche, osteomuscolari, psichiatriche. E' ormai consolidato definire l'esercizio fisico come "un farmaco": ma cosa comporta questa affermazione? L'esercizio può essere molto utile per migliorare la salute e gestire patologie, a patto che (esattamente come i farmaci) venga prescritto (indicando modalità, intensità, frequenza, durata e progressione) dopo aver attentamente valutato il paziente, aver definito il/gli obiettivo/i da raggiungere e le eventuali controindicazioni.

L'esercizio fisico non è "tutto uguale" ...diverse modalità (endurance aerobico, piuttosto che di forza o flessibilità) rispondono ad obiettivi clinici differenti che devono essere raggiunti anche tenendo conto delle preferenze personali dei pazienti. Sport ed agonismo non sono adatti a tutti, ma per ogni persona esiste un esercizio fisico adatto, considerando anche gli altri fondamentali aspetti dello stile di vita quali alimentazione, gestione dello stress, igiene del sonno, non fumare, ecc! Chi, meglio del Medico, può essere in grado di prescrivere un corretto stile di vita che comprenda anche l'esercizio fisico?

Questo corso presenterà i principali punti in comune e di differenza tra sport agonistico ed esercizio, partirà analizzando come e se un evento come quello dei Giochi invernali di Milano-Cortina potrà essere utile per motivare la popolazione generale a migliorare l'abitudine ad eseguire esercizio, e continuerà indicando i principi di una corretta prescrizione dell'esercizio fisico. Parte importante del corso sarà quella di analizzare gli effetti dell'attività fisica eseguita in condizioni particolari, come l'alta quota (in montagna) ed il freddo, condizioni che caratterizzano proprio i Giochi invernali di Milano-Cortina. Verranno presi in considerazione sia aspetti fisiologici che clinici, sino ad arrivare a delineare consigli pratici importanti sia per soggetti sani che per pazienti con patologie cardiovascolari, in modo tale che eseguire esercizio fisico anche in alta quota non sia pericoloso ma al contrario sia utile per la salute ed il benessere.

PROGRAMMA

8.30 - 9.00 *Registrazione partecipanti*

9.00 - 9.15 *Saluti istituzionali*

Giuseppe Gambale

Direttore Ufficio "CCM e Prevention Hub"

Dip della Prevenzione Ministero della Salute

Roberto Carlo Rossi – Presidente OMCeOMi

9.15 – 9.30

Gianfranco Parati – Roberto Carlo Rossi

Presentazione e introduzione

9.30 – 9.55

Fabio Volontè

Il Servizio Sanitario alle Olimpiadi di Milano-Cortina. Dalle piste all'ospedale olimpico

9.55 – 10.20

Gianluca Castelnuovo

Quanto un evento come le Olimpiadi può influenzare l'abitudine a svolgere esercizio fisico nella popolazione generale?

10.20 - 10.45

Daniela Lucini

L'esercizio fisico come strumento di benessere, prevenzione e terapia

10.45 - 11.10

Fabio Pigozzi

Giochi Olimpici: una legacy per promuovere stili di vita sani e prevenire le patologie non trasmissibili

11.10-11.25 Intervallo

11.25 - 11.50

Carlo Capelli

Adattamento muscolare nell'attività fisica ad alta quota

11.50 - 12.15

Grzegorz Biló

Sport invernale e Sport in alta quota: aspetti fisiopatologici e clinici

12.15 - 12.40

Gianfranco Parati

Esercizio fisico in montagna e pazienti con aumentato rischio cardiovascolare

12.40 – 13.00

Discussione e conclusioni

RESPONSABILI SCIENTIFICI

Daniela Lucini

Direttore Scuola di Specializzazione in Medicina dello Sport ed Esercizio Fisico
Università degli Studi di Milano

Gianfranco Parati

Professore Onorario di Medicina Cardiovascolare
Università degli Studi di Milano-Bicocca
Direttore Scientifico
IRCCS Istituto Auxologico italiano

Ezio Mastropasqua

Consigliere OMCeOMi

Medico Specialista in Medicina dello Sport

MODERATORI

Gianfranco Parati

Roberto Carlo Rossi

Presidente OMCeOMi

DOCENTI

Fabio Volontè

Venue Medical Officer

Coordinator Lombardia – Milano Cortina

Gianluca Castelnuovo

Professore Ordinario di Psicologia Clinica
Università Cattolica del Sacro Cuore - MI
Psicologia Clinica IRCCS Istituto Auxologico Italiano

Daniela Lucini

Fabio Pigozzi

Professore Ordinario di Medicina Interna
Università di Roma «Foro Italico»
Presidente NADO Italia
Presidente Federazione Internazionale
Medicina dello Sport

Carlo Capelli

Professore Ordinario di Fisiologia
Università degli Studi di Milano

Grzegorz Biló

Professore Associato
Università degli Studi di Milano-Bicocca
IRCCS Istituto Auxologico italiano

Gianfranco Parati



Provider ECM n. 1834

**ESERCIZIO FISICO COME STRUMENTO DI BENESSERE, PREVENZIONE E TERAPIA:
DAI GIOCHI INVERNALI MILANO CORTINA 2026 ALLA PRATICA CLINICA**

SABATO 24 GENNAIO 2026 ORE 9-13

**SALA CONVEGNI - OSPEDALE SAN LUCA – IRCCS ISTITUTO AUXOLOGICO ITALIANO
PIAZZALE BRESCIA 20 – MILANO**

RAZIONALE SCIENTIFICO

I Giochi invernali Milano-Cortina 2026 mettono i riflettori del mondo sullo sport ed sull'esercizio fisico. Ma che importanza ha tutto questo per la Salute?

Quale ruolo possono giocare i Medici? Come trasformare l'entusiasmo di tutti per lo sport di élite in un'abitudine che migliora lo stato di salute e benessere?

Queste saranno le tematiche affrontate in questo corso di formazione.

Non vi è dubbio ormai che l'esercizio fisico abbia un ruolo fondamentale come strumento di benessere e di prevenzione/trattamento di moltissime patologie croniche, quali quelle cardiovascolari, metaboliche, oncologiche, osteomuscolari, psichiatriche. E' ormai consolidato definire l'esercizio fisico come "un farmaco": ma cosa comporta questa affermazione? L'esercizio può essere molto utile per migliorare la salute e gestire patologie, a patto che (esattamente come i farmaci) venga prescritto (indicando modalità, intensità, frequenza, durata e progressione) dopo aver attentamente valutato il paziente, aver definito il/gli obiettivo/i da raggiungere e le eventuali controindicazioni.

L'esercizio fisico non è "tutto uguale" ...diverse modalità (endurance aerobico, piuttosto che di forza o flessibilità) rispondono ad obiettivi clinici differenti che devono essere raggiunti anche tenendo conto delle preferenze personali dei pazienti. Sport ed agonismo non sono adatti a tutti, ma per ogni persona esiste un esercizio fisico adatto, considerando anche gli altri fondamentali aspetti dello stile di vita quali alimentazione, gestione dello stress, igiene del sonno, non fumare, ecc! Chi, meglio del Medico, può essere in grado di prescrivere un corretto stile di vita che comprenda anche l'esercizio fisico?

Questo corso presenterà i principali punti in comune e di differenza tra sport agonistico ed esercizio, partirà analizzando come e se un evento come quello dei Giochi invernali di Milano-Cortina potrà essere utile per motivare la popolazione generale a migliorare l'abitudine ad eseguire esercizio, e continuerà indicando i principi di una corretta prescrizione dell'esercizio fisico. Parte importante del corso sarà quella di analizzare gli effetti dell'attività fisica eseguita in condizioni particolari, come l'alta quota (in montagna) ed il freddo, condizioni che caratterizzano proprio i Giochi invernali di Milano-Cortina. Verranno presi in considerazione sia aspetti fisiologici che clinici, sino ad arrivare a delineare consigli pratici importanti sia per soggetti sani che per pazienti con patologie cardiovascolari, in modo tale che eseguire esercizio fisico anche in alta quota non sia pericoloso ma al contrario sia utile per la salute ed il benessere.

RESPONSABILI SCIENTIFICI (CV ALLEGATI)

Prof.ssa Daniela Lucini
Prof. Gianfranco Parati
Dott. Ezio Mastropasqua

SEGUONO INFORMAZIONI RELATORI

Informazioni Relatori

NOME COGNOME	PROFESSIONE	DISCIPLINA	ENTE DI APPARTENENZA/LIBERA PROFESSIONE	DESCRIZIONE ATTIVITA' PROFESSIONALE/FORMATIVA
Gianfranco Parati	Professore Onorario di Medicina Cardiovascolare, Università di Milano-Bicocca, e Direttore Scientifico, IRCCS Istituto Auxologico Italiano.	Cardiologia	Istituto Auxologico Italiano.	Direttore Scientifico, Direttore Dipartimento Cardiologia Istituto Auxologico Italiano. Docente Universitario, attività formativa in Cardiologia
Daniela Lucini	Professore Ordinario Università Milano. Direttore Scuola Specializzazione in Medicina dello Sport ed Esercizio Fisico, Università degli Studi di Milano. Responsabile Servizio Medicina Esercizio, Istituto Auxologico	Medicina Interna Medicina dello sport	Università degli Studi di Milano Istituto Auxologico Italiano.	Professore Ordinario Università Milano. Direttore Scuola Specializzazione in Medicina dello Sport ed Esercizio Fisico, Università degli Studi di Milano. Responsabile Servizio Medicina Esercizio, Istituto Auxologico Docente Universitario, attività formativa in Medicina Interna, Medicina dello sport e Medicina Esercizio Fisico
Fabio Volontè	Venue Medical Officer Coordinator Lombardia. Milano Cortina	Anestesia e Rianimazione Medicina dello sport	Organizzazione attività Milano cortina	Responsabile organizzazione attività clinica in occasione eventi Milano-Cortina 2026 Attività formativa ambito organizzazione evento Milano-Cortina
Favio Pigozzi	Professore Ordinario di Medicina Interna, Università di Roma "Foro Italico" Presidente NADO Italia Presidente della Federazione internazionale medicina dello sport	Medicina Interna Medicina dello sport	Università Roma foro Italico	Professore Ordinario di Medicina Interna, Università di Roma "Foro Italico" Prorettore Vicario, Università di Roma "Foro Italico". Docente Universitario, attività formativa in Medicina Interna, Medicina dello sport
Gianluca Castelnuovo	Professore Ordinario in Psicologia Clinica, Università Cattolica del Sacro Cuore Responsabile Servizio Psicologia Clinica Istituto Auxologico	Psicologia	Università Cattolica del Sacro Cuore Istituto Auxologico	Professore Ordinario in Psicologia Clinica, Università Cattolica del Sacro Cuore Responsabile Servizio Psicologia Clinica Istituto Auxologico Docente Universitario, attività formativa in Psicologia Clinica
Carlo Capelli	Professore Ordinario Università degli Studi di Milano	Fisiologia	Università degli Studi di Milano	Professore Ordinario Università degli Studi di Milano Docente Universitario, attività formativa in Fisiologia
Grzegorz Bilo	Professore associato, dell'Università degli Studi di Milano-Bicocca Responsabile Centro Ipertensione – Istituto Auxologico	Medicina Interna	Università degli Studi di Milano-Bicocca Istituto Auxologico Italiano	Professore associato, dell'Università degli Studi di Milano-Bicocca Responsabile Centro Ipertensione – Istituto Auxologico Italiano Docente Universitario, attività formativa in Medicina Interna, Cardiologia

Il provider, ai sensi dall' art. 47 del DPR n.445/2000, consapevole delle conseguenze previste dall'art. 76, dichiara:

- 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.