

Provider ECM: ADVANCED OSTEOPATHY SRL

ID PROVIDER ECM: 7163

Titolo Evento: IL SEGRETO DELLA VITA: MOVIMENTO E MIOCHINE COME SELETTORI DELL'EVOLUZIONE E DELLA LONGEVITA' UMANA

Sede: Via Ungheria, 32 FIRENZE

Responsabile Scientifico: Alex Regno

Destinatari dell'Attività Formativa: Generale (tutte le professioni)

Numero posti: 500

Obiettivi formativi: L'ultimo obiettivo chiave del percorso è **comprendere il legame profondo tra sedentarietà e malattie croniche non trasmissibili**, analizzando i principali protocolli di esercizio fisico da adottare per prevenire e trattare le principali malattie metaboliche non trasmissibili e tutte le varie sottocategorie patologiche

Numero Crediti ECM:50

COSTO

- Con ECM: 200,00 € + IVA
- Senza ECM: 150,00 € + IVA

Programma dettagliato del corso

Il corso prevede 4 ore di video e 19 ore di approfondimento per un totale di 23 ore 23 ore più materiale di approfondimento pari al 50% del materiale di studio uguali 34,5 ore 34,5 ore per 1,5 uguale 50 crediti

1. Parte 1 – Dott. Regno (56:40)

- In questa prima parte andremo ad esplorare quali sono stati i fattori che hanno permesso l'evoluzione della specie umana a partire dai primati non umani, e come l'acquisizione della posizione bipede sia stato lo starter evolutivo che ha innescato cambiamenti anatomici e fisiologici tipici della specie umana. Analizzeremo come le nuove abitudini comportamentali legate al movimento, abbiano influito sulla termoregolazione corporea, sulla perdita della pelliccia, sull'aumento della vascolarizzazione cerebrale e quindi sull'aumento del volume cranico, rendendo di fatto possibile la nascita dell'essere umano moderno.

2. Parte 2 – Dott. Regno (1:07:15)

- In questa seconda parte del videocorso, analizzeremo il ruolo del muscolo-scheletrico che non è un semplice effettore meccanico attraverso cui il corpo esprime il suo movimento, bensì rappresenta il più esteso organo endocrino del nostro organismo. Vedremo come durante la contrazione muscolare, questo sia in grado di produrre tutta una serie di molecole chiamate Miochine, e come queste ultime siano di fondamentale importanza per regolare l'omeostasi di tutti gli organi e tessuti del corpo umano, in maniera autoctona, paraffina ed endocrina.

3. Parte 3 – Dott. Regno (1:00:53)

- In questo video, prenderemo in considerazione l'epidemia di sedentarietà che sta colpendo il mondo moderno ed in particolare le società occidentali ed industrializzate, e come questa sia fortemente associata all'instaurazione di infiammazione cronica di basso grado e aumentato rischio di morbilità e mortalità riguardo alle malattie croniche non trasmissibili (malattie oncologiche, cardiologiche, neurodegenerative, respiratorie ecc). Vedremo insieme il ruolo che l'attività fisica ha nel promuovere lo stato di salute e come invece l'inattività inneschi tutta una serie alterazioni metaboliche che sono alla base delle principali malattie di questo millennio.

○

4. Parte 4 – Dott. Regno (56:38)

- In questa ultima parte, prenderemo in considerazione i protocolli estratti dalla letteratura scientifica riguardo a quelle che sono le linee guida di attività fisica consigliate per quanto riguarda la prevenzione primaria, secondaria e terziaria, ed il trattamento delle malattie

cardiovascolari, neurodegenerative, oncologiche, respiratorie, metaboliche, muscolo-scheletriche, e psichiatriche.

5. Materiali di approfondimento (19 ore)

- Slide.pdf
- 2012 - Booth et al - Lack of Exercise Is a Major Cause of Chronic Diseases
- 2017 - Booth et al - Role of inactivity in chronic diseases, Evolutionary insight and pathophysiological mechanisms
- 2020 - Bay, Pedersen - Muscle-Organ Crosstalk, Focus on Immunometabolism
- 2023 - Konigstein et al - Training the Vessels, Molecular and Clinical Effects of Exercise on Vascular Health—A Narrative Review

FACULTY SCIENTIFICA

NOME COGNOME	PROFESSIONE / DISCIPLINA	PROFESSIONE LAVORATIVA	DESCRIZIONE ATTIVITA'
ALEX REGNO	FISIOTERAPIA/BIOLOGIA	Libero professionista	FISIOTERAPISTA/BIOLOGO

