

SYLLABUS

Esercizio Fisico e Longevità Sana

1. INFORMAZIONI GENERALI

Insegnamento	Esercizio Fisico e Longevità Sana
SSD	MEDF-01/A (<i>GSD 06/MEDF-01 - Metodi e didattiche delle attività motorie</i>)
Master	Wellness Management / Healthness Management
Durata Lezioni	16 ore

2. DESCRIZIONE DEL MODULO

Abstract

Il modulo pone massima attenzione al moderno ruolo della prevenzione proattiva come elemento imprescindibile di longevità in salute (healthy longevity). Verranno presentati i diversi *epigenetic clocks* e i concetti di età biologica e di età anagrafica. Si introdurrà il concetto di "Wellness Age" (età funzionale) come esempio di nuovo approccio alla prevenzione personalizzata. I discenti approfondiranno i meccanismi epigenetici indotti dall'esercizio fisico, imparando come lo stile di vita attivo sia in grado di modulare positivamente l'espressione genica e rallentare i processi di invecchiamento cellulare e sistemico. Attraverso lo studio di misurazioni funzionali e cliniche oggettive, il corso fornisce le competenze necessarie per strutturare un "Healthy Longevity Program" altamente personalizzato.

Obiettivi formativi

Al termine del corso, i partecipanti saranno in grado di:

- Conoscere le differenze tra le diverse misure di età biologica.
- Calcolare e valutare la "Wellness Age" di un soggetto e saperne comunicare correttamente il risultato in termini di salute e motivazione.
- Conoscere il razionale alla base della costruzione di piani di prevenzione attiva basati sulle evidenze.
- Conoscere i principali indicatori funzionali e i moderni biofeedback utilizzabili per tracciare i progressi dell'utente.
- Conoscere le evidenze relative ai protocolli di allenamento personalizzato che ottimizzino le necessità e gli obiettivi dell'utente.
- Conoscere le basi per proporre un "Healthy Longevity Program" integrato, basato sulle specifiche peculiarità fisiche, funzionali, biologiche e comportamentali dell'utente.

3. PROGRAMMA SOTTOMODULI

Sottomodulo	Descrizione	Docente
Gli Epigenetic Clocks e il Concetto di Wellness Age	Esplora la differenza tra età cronologica ed età biologica, analizzando la moderna scienza dell'epigenetica e i meccanismi fisiologici attraverso cui l'esercizio fisico agisce sull'espressione del DNA.	Silvano Zanuso
Il concetto di Prevenzione	Analizza il concetto generale di prevenzione primaria, secondaria e terziaria, con un affondo sul ruolo che l'esercizio fisico riveste all'interno di tali definizioni.	Andrea Galvani
Misure funzionali e cliniche della Longevità Sana	Saranno presentati i principali indicatori di carattere funzionale e fisiologico, unitamente ai dati di biofeedback attualmente più riconosciuti per la valutazione di un utente.	Andrea Galvani
Pilastri e benefici incrementali della Longevità Sana	Approfondisce la teoria dei <i>marginal gains</i> applicata agli stili di vita: come micro-interventi quotidiani su sonno, movimento e nutrizione.	Silvano Zanuso
Sleep Architecture e Ruolo del Sonno nella Salute	Analizza la complessa architettura del sonno, l'alternanza dei suoi cicli e delle sue fasi, evidenziando come la qualità del riposo influenzi direttamente la plasticità cerebrale, la regolazione ormonale, il recupero muscolare e l'efficienza metabolica. Verranno esplorati i principali indicatori di monitoraggio e i riscontri di biofeedback applicati al sonno.	Riccardo Gobbi
Progettazione di un Piano Personalizzato nell'ambito della Longevità Sana	Si affronterà in maniera critica, razionale e scientifica, la corretta costruzione e prescrizione di un piano personalizzato di esercizio fisico finalizzato al benessere.	Luca Ribichini

4. CORPO DOCENTE

Dr. Silvano Zanuso, MSc, PhD

Scientific Research & Communication Director presso Technogym e Adjunct Associate a contratto presso la Edith Cowan University di Perth (Australia)

Si interessa di fisiologia dell'esercizio applicata alle patologie metaboliche e alla longevità. La sua attività di ricerca è focalizzata sull'effetto terapeutico dell'attività fisica sul diabete di tipo 2, sull'obesità e sul declino funzionale legato all'età. Autore di decine di pubblicazioni su prestigiose riviste scientifiche internazionali e referee per journal di area clinica, possiede una straordinaria capacità di tradurre le più recenti scoperte della biologia molecolare e dell'epigenetica in linee guida pratiche e programmi di allenamento ad altissima efficacia per l'invecchiamento in salute.

Dr. Andrea Galvani, MD, PhD, MBA

Medico Chirurgo, Medical Advisor scientifico per Technogym e Professore a contratto presso l'Università degli Studi di Bologna (Campus di Rimini) in Anatomia e Principles of Clinical Care

Laureato in Medicina e Chirurgia, socio aggregato alla FMSI, ha conseguito un Dottorato in Biomolecular & Health Science (Università di Urbino) e un Master in Business Administration (MBA) presso H-FARM. Con oltre dieci anni di attività clinica in medicina d'emergenza e medicina degli ambienti straordinari. La sua attività si concentra sullo sviluppo di protocolli di esercizio per la prevenzione delle patologie croniche, sviluppo prodotto (R&D), integrazione dei dati clinici.

Dr. Luca Ribichini

Scientific Research Analyst presso Technogym

Si occupa dello sviluppo di contenuti di allenamento evidence-based attraverso l'analisi della letteratura scientifica. Supporta gli sviluppatori delle soluzioni digitali negli aspetti tecnici legati all'allenamento e contribuisce alle attività di laboratorio. Collabora inoltre ad attività di divulgazione scientifica rivolte a studenti universitari e professionisti del settore.

Dr. Riccardo Gobbi, MD

Medico Chirurgo, Specialista in Otorinolaringoiatria ed Esperto in Disturbi Respiratori del Sonno

Laureato con lode in Medicina e Chirurgia e specializzato con lode in Otorinolaringoiatria presso l'Università degli Studi di Bologna, il Dr. Gobbi è un chirurgo e ricercatore di spicco nel campo della medicina del sonno e dei disturbi respiratori correlati. È stato professore a contratto di Otorinolaringoiatria presso l'Università di Bologna e, fino al 2024, Dirigente Medico presso la rinomata U.O. di Otorinolaringoiatria di Forlì. Qualificato ufficialmente come "Otorino Esperto in Disturbi Respiratori in Sonno" (EOS-DRS), ha eseguito oltre 2.000 interventi chirurgici come primo operatore ed è stato relatore in più di 100 congressi nazionali ed internazionali.

I contenuti del presente syllabus (inclusi sottomoduli, materie, docenti) hanno valore puramente indicativo e possono essere soggetti a modifiche o variazioni in qualsiasi momento ad esclusiva discrezione della Direzione, in base a esigenze didattiche o organizzative.