

SYLLABUS

L'Esercizio come Strumento di Salute (Exercise is Medicine)

1. INFORMAZIONI GENERALI

Insegnamento	L'Esercizio come Strumento di Salute (Exercise is Medicine)
SSD	M-EDF/01 (Metodi e Didattiche delle Attività Motorie)
Master di Appartenenza	Healthness Management
Prerequisiti	Conoscenze di base di fisiologia dell'esercizio

2. DESCRIZIONE DEL MODULO

Abstract

Questo modulo si allinea con l'iniziativa globale "Exercise is Medicine®", posizionando l'attività motoria strutturata e prescritta come un intervento preventivo e terapeutico di assoluta priorità per il contrasto delle patologie croniche non trasmissibili (NCDs). Il corso fornisce le competenze scientifiche e metodologiche per progettare programmi di allenamento di precisione (Precision Programs), adattati a popolazioni con disordini metabolici o uso di farmaci GLP-1, sarcopenia e osteoporosi, disturbi neurologici lievi o legati alle specifiche fasi biologiche della salute della donna. Integrando principi scientifici, l'obiettivo è formare professionisti capaci di prescrivere il movimento come una vera e propria medicina personalizzata.

Obiettivi formativi

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

- Conoscere le principali regole per strutturare un "Precision Program" basato sulle ultime evidenze scientifiche per specifiche condizioni patologiche stabilizzate.
- Conoscere le principali regole per calibrare e adattare i parametri di allenamento (intensità, frequenza, volume) in soggetti con problematiche.
- Conoscere le principali regole per prescrivere esercizio fisico sicuro ed efficace in popolazioni di utenti con particolari necessità.

3. PROGRAMMA E DOCENTI

Sottomodulo	Descrizione	Docente
Il Ruolo dell'Esercizio come Driver di Salute preventiva: l'importanza del Precision Program	Metodologia clinica e di campo per definire obiettivi, carichi di lavoro sicuri e progressioni d'esercizio basandosi sui risultati degli assessment e della storia clinica.	M. Kampert, S. Zanuso
Salute Metabolica, GLP-1ra ed Esercizio Fisico	Esercizio personalizzato nel trattamento di sindrome metabolica, diabete di tipo 2, ipertensione e insulinoresistenza, o in casi di utilizzo di GLP-1.	
Esercizio per la Salute del Tessuto Osseo	Strategie di allenamento contro-resistenza ed a impatto controllato per il trattamento e la prevenzione di osteopatia, osteoporosi e prevenzione delle cadute.	
Esercizio per la Salute Neurologica e Cognitiva	Protocolli per preservare l'autonomia motoria e stimolare la plasticità neuronale e le funzioni cognitive in soggetti con iniziali problematiche della sfera neurologica.	M. Kampert, S. Zanuso
Esercizio per la Salute della Donna nelle Diverse Fasi della Vita	Adattamento dei carichi di allenamento in ogni fase della vita della donna.	
Come Costruire un Programma di Esercizio Fisico Adattato per le Principali Patologie	Linee guida internazionali per la prescrizione motoria in sicurezza durante i cicli di terapia oncologica o nel recupero e mantenimento cardio-respiratorio.	Luca Ribichini

4. CORPO DOCENTE

Dr. Matthew Kampert, DO, MS, ACSM-CEP

Specialista in Medicina dello Sport ed Endocrinologia presso la Cleveland Clinic

Medico e ricercatore di fama internazionale, ricopre il doppio incarico di Staff Physician nei dipartimenti di Medicina dello Sport ed Endocrinologia della prestigiosa Cleveland Clinic. È inoltre Course Director of Exercise Science presso la Cleveland Clinic Lerner College of Medicine e Direttore della Ricerca al Lerner Research Institute. Laureato in Medicina Osteopatica (DO), ha completato un Master in Fisiologia dell'Esercizio (MS) ed è certificato come Clinical Exercise Physiologist dall'ACSM (American College of Sports Medicine). Il suo lavoro clinico e di ricerca è fortemente focalizzato sull'integrazione dell'esercizio fisico mirato come terapia medica preventiva. Ha fondato l'innovativo studio scientifico "THE BRIDGE PROJECT", volto ad applicare protocolli di allenamento guidati dalla tecnologia e dalla medicina per contrastare l'obesità, ridurre l'uso di farmaci cronici nei pazienti diabetici o ipertesi e migliorare drasticamente la qualità di vita

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. Luca Ribichini

Scientific Research Analyst presso Technogym

Si occupa di analizzare e interpretare i dati derivanti dalla ricerca scientifica per tradurli in applicazioni pratiche. Il suo expertise consiste nel validare l'efficacia dei protocolli di allenamento e nel garantire che le metodologie proposte siano fondate su solide evidenze scientifiche, contribuendo a definire i programmi di longevità sana più innovativi e personalizzati.

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.