



Coltivare una vita sana, nell'età
della saggezza

Invecchiare in salute
- active aging -

Dott. Giorgio Pasetto

Direttore Centro Bernstein, Verona
Presidente Fondazione Bentegodi



PROGETTO
"CENTRO RICREATIVO
PER ANZIANI"
FINANZIATO DAL COMUNE DI SAN BONIFACIO



Incontri di formazione sulla salute:

COLTIVARE UNA VITA SANA, NELL'ETA' DELLA SAGGEZZA

presso Casa della Giovane, Corso Venezia, 100, San Bonifacio (VR)

Venerdì 10 NOVEMBRE 2023

"LA TERZA ETA': AD OGNUNO IL SUO VACCINO"

Relatori: Dott.ssa Olga Mariotto - Coordinatrice Assistente Sanitaria & Dott.ssa Laura Molon -
Dipartimento di Prevenzione AULSS 9 Scaligera

Lunedì 4 DICEMBRE 2023

"INVECCHIARE IN SALUTE"

Relatori: Dott.ssa Giorgia Cecchini - Direttore UOC Geriatria Ospedale "G.Fracastoro" di San
Bonifacio & Dott.re Giorgio Pasetto - Progetto Aging

Lunedì 22 gennaio 2024

"ALIMENTAZIONE E DEFICIT DI FORZA NELL'ANZIANO"

Relatore: Dott.ssa Silvia Zambaldo - Geriatra UOC Geriatria Ospedale "G.Fracastoro" di San Bonifacio

Lunedì 5 FEBBRAIO 2024

**"DEMENTIA: LA GRANDE INCOGNITA. MORBO DI ALZHEIMER E
NON SOLO"**

Relatori: Dott.ssa Emma Provoli - Geriatra, UOC Geriatria Ospedale "G.Fracastoro" di San Bonifacio
& Dott.ssa Elisa Raimondi Referente Fondazione Historie ONLUS

Lunedì 11 MARZO 2024

**"VIVERE BENE A TUTTE LE ETA': L'INFERMIERE DI FAMIGLIA
COME ALLEATO PER L'AUTOCURA"**

Relatori del Servizio infermieri di famiglia e comunità AULSS 9 Scaligera

INGRESSO GRATUITO
incontri rivolti a
tutta la cittadinanza

Ogni incontro sarà
dalle 15.30 alle 17.30



Ministero della Salute

*Dipartimento della sanità pubblica e dell'innovazione
Direzione generale dei rapporti europei ed internazionali*

INFORMATIVA OMS:

ATTIVITÀ FISICA

Elementi chiave

- L'inattività fisica è il quarto più importante fattore di rischio di mortalità nel mondo.
- Circa 3,2 milioni di persone muoiono ogni anno a causa dell'inattività fisica.
- L'inattività fisica è un fattore di rischio fondamentale per le malattie non trasmissibili, quali le patologie cardiovascolari, i tumori e il diabete.
- L'attività fisica apporta benefici significativi alla salute e contribuisce a prevenire le malattie non trasmissibili.
- Nel mondo, un adulto su tre non è sufficientemente attivo.
- Nel 56% degli Stati membri dell'OMS sono in atto politiche per contrastare l'inattività fisica.
- Gli Stati membri dell'OMS hanno concordato di ridurre del 15% l'inattività fisica entro il 2030

WHO GUIDELINES ON PHYSICAL ACTIVITY AND SEDENTARY BEHAVIOUR



OLDER ADULTS (aged 65 years and older)

In older adults, physical activity confers benefits for the following health outcomes: improved all-cause mortality, cardiovascular disease mortality, incident hypertension, incident site-specific cancers, incident type-2 diabetes, mental health (reduced symptoms of anxiety and depression), cognitive health, and sleep; measures of adiposity may also improve. In older adults, physical activity helps prevent falls and falls-related injuries and declines in bone health and functional ability.



It is recommended that:

› All older adults should undertake regular physical activity.

Strong recommendation, moderate certainty evidence



World Health
Organization



World Health
Organization

Obiettivo 2018-2030



Role of adapted physical activity to prevent the adverse effects of the sarcopenia. A pilot study.
M. Marini, E. Scicchelli, +4 authors M. Molteni
Italian journal of anatomy and embryology
Published 1 October 2018 • Medicine •
Archivio Italiano di anatomia ed embriologia

RESEARCH ARTICLE | [Full Access](#)

Moderating healthcare costs through an assisted physical activity programme

Emidia Vagnoni , Giulia Rita Biavati, Michele Felisatti, Luca Pomidori

First published: 03 August 2018
<https://doi.org/10.1002/hpm.2596>



Exercise and Sarcopenia

Steven Phu,¹ Derek Boersma,² and Gustavo Duque^{*,1,2}

¹Musculoskeletal Ageing Research Program, Sydney Medical School Nepean, The University of Sydney, Penrith, NSW, Australia; and ²Department of Geriatric Medicine, Nepean Hospital, Penrith, NSW, Australia

Attualità in **Dietetica** e Nutrizione Clinica 2019;11:30-34

[Aggiornamento](#)

Sarcopenia:
trattamento dietetico ed esercizio fisico adattato

ALESSIO CALABRÒ¹, GIUSEPPE PIPICELLI²

¹Specialista in Scienze dello Sport, Dietista, Università degli Studi Magna Graecia di Catanzaro;

²Già Direttore UOC Diabetologia e Dietologia, ASP Catanzaro

Inactivity-induced oxidative
role in age-related sarcopenia
Frédéric Derbré , Arlette Gratas-Delamarche, Mari Carmen
Pages S98-S108 | Published online: 01 Mar 2012

• A central
role of exercise in
sarcopenia
Luisa Cabrera & José Viña

Sarcopenia: trattamento dietetico ed esercizio fisico adattato

ALESSIO CALABRÒ¹, GIUSEPPE PIPICELLI²

¹ Specialista in Scienze dello Sport, Dietista, Università degli Studi Magna Graecia di Catanzaro;

² Già Direttore UOC Diabetologia e Dietologia, ASP Catanzaro



Il circolo vizioso della sarcopenia.

GLOBAL ACTION PLAN ON PHYSICAL ACTIVITY 2018-2030

MORE ACTIVE PEOPLE FOR A HEALTHIER WORLD



The global cost of physical inactivity is estimated to be INT\$ 54 billion per year in direct health care, in 2013, with an additional INT\$ 14 billion attributable to lost productivity. Inactivity accounts for 1-3% of national health care costs, although this excludes costs associated with mental health and musculoskeletal conditions.

Esercizio fisico e trattamenti farmacologici e chirurgici a confronto

	Benefici dell'esercizio fisico	Benefici del trattamento farmacologico o chirurgico
Malattia cardiaca	Riduzione del rischio del 40%	Con Statine, riduzione del rischio del 24%
Coronaropatia stabile	Sopravvivenza dell'88% a 12 mesi	Con angioplastica percutanea, sopravvivenza del 70% a 12 mesi
Diabete tipo 2	Riduzione del rischio del 58%	Con Metformina, riduzione del rischio del 31%
Frattura dell'anca	Riduzione del rischio del 55%	Con Risendronato, riduzione del rischio del 38%
Recidiva di cancro della mammella	Riduzione del rischio del 54%	Con Tamoxifene, riduzione del rischio del 59%
Depressione maggiore	Stessa efficacia della Sertralina (remissione del 60,4%) e incidenza di ricaduta del 30%	Stessa efficacia dell'esercizio fisico (remissione del 65,5%) e incidenza di ricaduta del 52%



Istituto Superiore di Sanità
EpiCentro - L'epidemiologia per la sanità pubblica

[Indice A-Z dei contenuti](#)

Cerca...



Attività fisica

Ministero della Salute

Promuovere, sostenere, facilitare l'attività fisica: approvate le *Linee di indirizzo 2021* del ministero della Salute

LINEE DI INDIRIZZO SULL'ATTIVITÀ FISICA

**Revisione delle raccomandazioni per le
differenti fasce d'età e situazioni
fisiologiche
e
nuove raccomandazioni per specifiche
patologie**



REGIONE DEL VENETO

Regione del Veneto

Il portale della Regione del Veneto



Prescrizione esercizio fisico

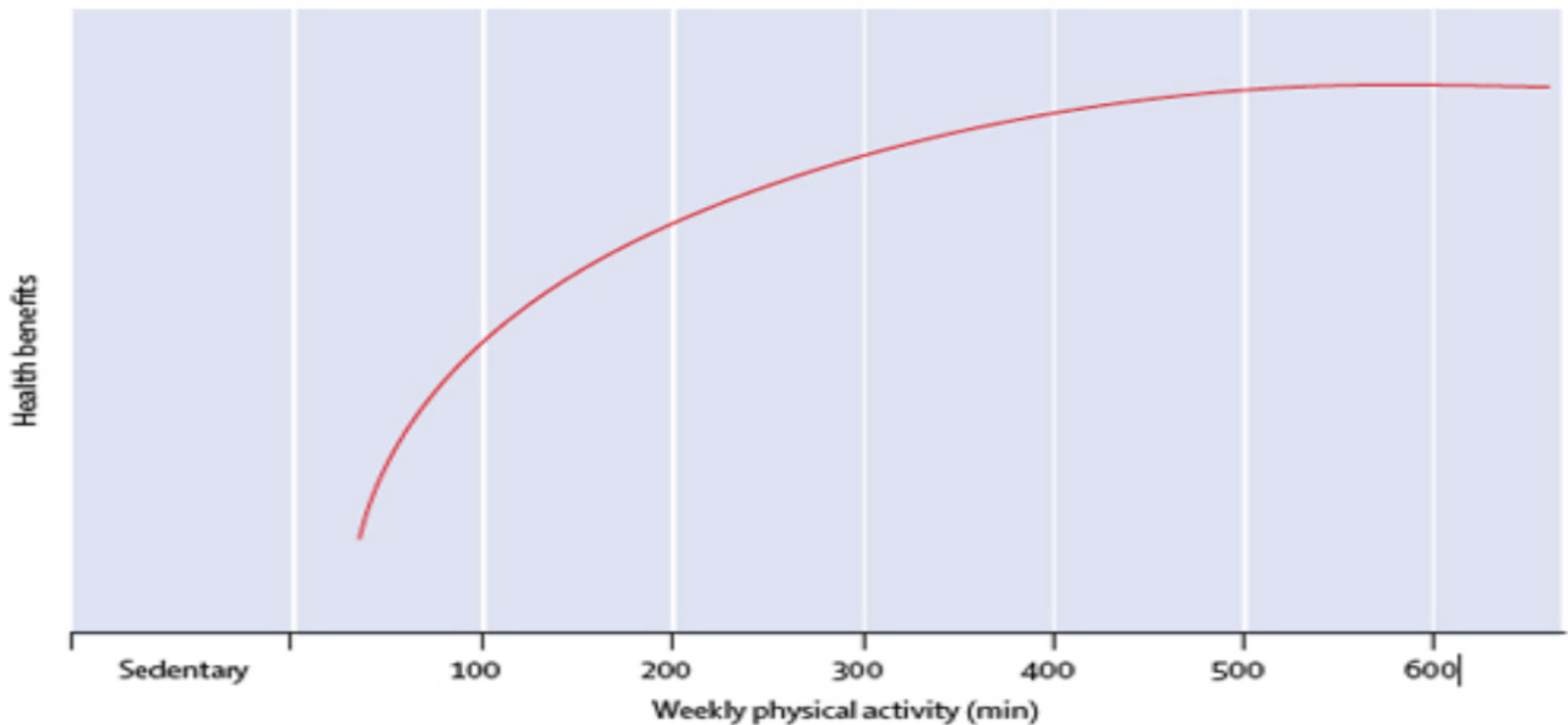
La Regione del Veneto è impegnata da tempo a promuovere l'attività fisica in generale e nello specifico con il programma regionale "Prescrizione dell'esercizio fisico" contenuto nel [Piano Regionale Prevenzione 2014-2018](#), in attuazione del Piano Nazionale Prevenzione 2014-2018, ha inteso diffondere la pratica della prescrizione dell'esercizio fisico a soggetti che ne possono trarre beneficio.

La prescrizione medica è l'atto attraverso il quale il medico indica al paziente quale terapia assumere, specificandone tipo di farmaco, dosaggio, frequenza di assunzione e durata del trattamento ed indicando le modalità di assunzione indipendentemente dall'utilizzo del ricettario regionale. In tal senso, la "prescrizione di esercizio fisico" rappresenta l'atto attraverso il quale il medico fornisce al paziente le indicazioni circa il tipo, l'intensità, la frequenza e la durata dell'esercizio da svolgere in relazione al suo quadro clinico.

Le Aziende ULSS che hanno aderito al programma stanno costruendo una rete formata dai medici di medicina generale e dagli specialisti coinvolti nella gestione di pazienti affetti da patologie croniche, operanti sul territorio e/o presso i Servizi dell'Azienda, nonché dalle palestre idonee ad accogliere i soggetti destinatari dell'intervento ([Palestre della Salute](#)), allo scopo di realizzare una rete operativa in grado di gestire e seguire nel tempo, in modo ottimale, il soggetto con cronicità

LA PRESCRIZIONE DELL'ESERCIZIO FISICO perché deve essere prescritto

Relazione tra benefici per la salute e attività fisica



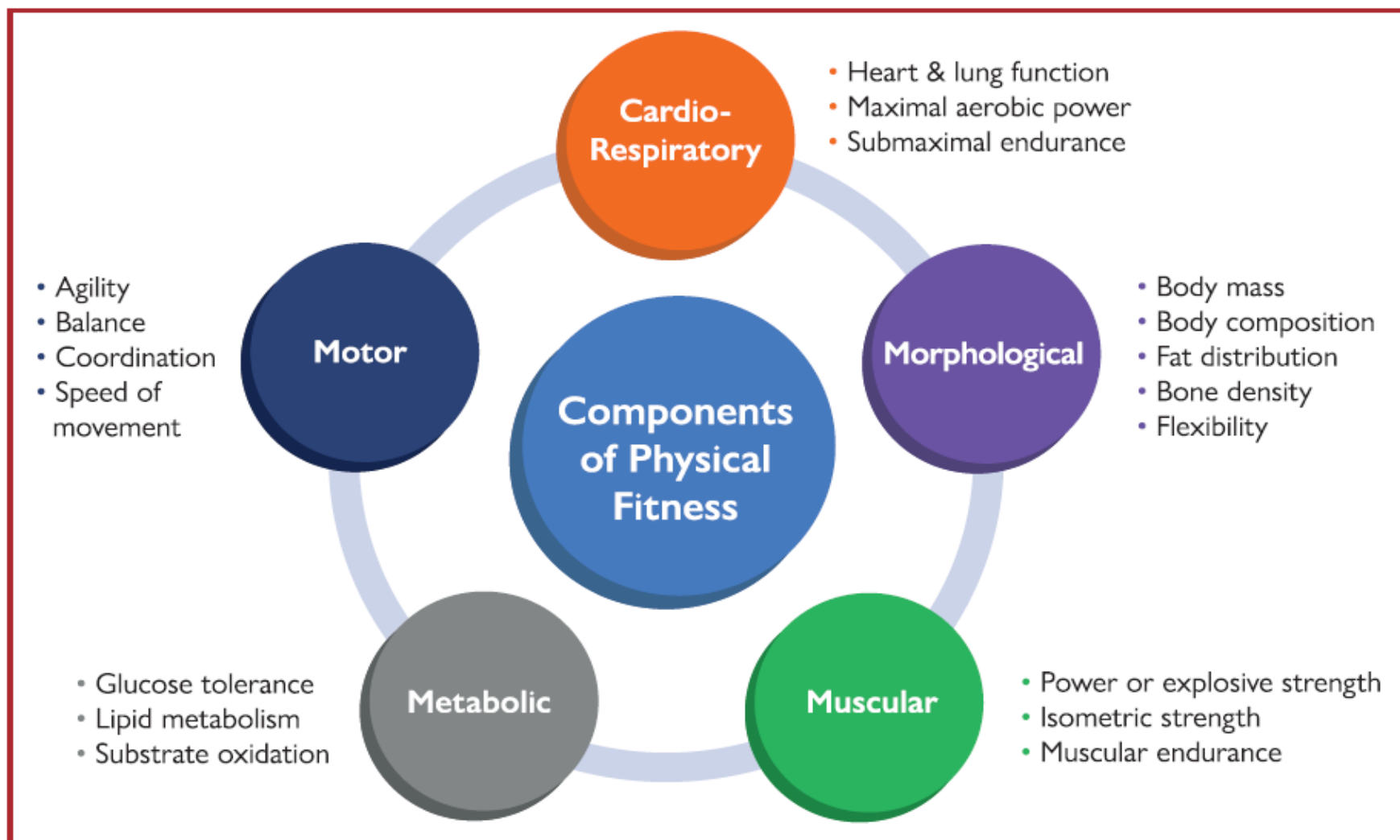


ESC

European Society
of Cardiology

European Heart Journal (2021) 42, 17–96

doi:10.1093/eurheartj/ehaa605





ATTIVITÀ FISICA E TUMORI



Marzo 2022



LA PRESCRIZIONE DELL'ESERCIZIO FISICO



ESERCIZIO COME FARMACO

VALUTAZIONE

PRESCRIZIONE

SOMMINISTRAZIONE

MONITORAGGIO

RISCONTRO

Vari livelli ed aree di competenze in base alla condizione clinica

Soggetti sani o presunti tali

Soggetti con problematiche cliniche a bassa criticità

Soggetti con problematiche cliniche a medio alta criticità

