



E.C.M.
Commissione Nazionale Formazione Continua



Dasa-Rägiſter
EN ISO 9001:2008
IQ-1208-14

COME RAGGIUNGERCI IN AUTO

Da Bari

da SS100 in direzione Turi - Strada Provinciale 215/SP215 in direzione di Strada Provinciale 237/SP32-Grotte

Da Brindisi

da SS16 continua su SS613-SS379 in direzione di Strada Provinciale 237/SP237 a Monopoli - Prendi l'uscita Castellana Grotte da SS16.

Da Lecce

Statale Adriatica/Superstrada Brindisi - Lecce/SS16 in direzione di SS613, Continua su SS613. Prendi SS379 in direzione di Strada Provinciale 237/SP237 a Monopoli. Prendi l'uscita Castellana Grotte da SS16.

Da Taranto

Segui SS7 e Strada Statale 100/SS100 in direzione di SP106 a Gioia del Colle. Prendi l'uscita Gioia del Colle Est da Strada Statale 100/SS100. Segui SP106 e SP237 fino alla tua destinazione a Grotte.

INFORMAZIONI SCIENTIFICHE

L'evento ECM n. 1534-39628, ED. 1 accreditato per n. 100 partecipanti con n. 5 crediti (obiettivo formativo: 10 - Epidemiologia - prevenzione e promozione della salute - diagnostica - tossicologia con acquisizione di nozioni tecnico-professionali) è gratuito e rivolto a tutte le professioni sanitarie. I crediti formativi assegnati saranno assegnati **previa** verifica dell'effettiva frequenza e superamento del test di verifica d'apprendimento. **Gli attestati ECM saranno inviati per posta elettronica all'indirizzo riportato sulla scheda di iscrizione.**

Gli attestati di partecipazione verranno rilasciati al termine dell'evento

COME RAGGIUNGERCI IN TRENO

Linea Ferroviaria del Sud Est
BARI - Putignano (via Conversano)
TARANTO - BARI
LECCE - BARI

COME RAGGIUNGERCI IN AUTOBUS

Sud-Est
SITA
MAIELLARO
LENTINI

LINEE URBANE DI CASTELLANA GROTTA (SITA):

Dalla Stazione delle Ferrovie Sud-Est parte un autobus navetta che porta all'Ospedale.
Stazione FSE - Piazza Vittorio Emanuele II
Via Turi OSPEDALE
Partenza 07:20, 08:25, 09:30, 10:20, 12:30, 13:20, 15:15, 17:30, 19:00
Arrivo 07:50, 08:55, 10:00, 10:50, 13:00, 13:50, 15:45, 18:00, 19:30

PER CONSEGUIRE I CREDITI ECM RELATIVI ALL'EVENTO È OBBLIGATORIO:

- partecipare al 90% delle attività formative in presenza;
 - rispondere correttamente ad almeno il 75% dei quesiti del questionario di apprendimento;
 - compilare il questionario di valutazione della qualità percepita
 - compilare la scheda anagrafica partecipante
- Il mancato rispetto dei suindicati requisiti non darà diritto ai crediti ECM ma solamente all'attestato di partecipazione.



Stili di vita e salute

7 ottobre 2023

Centro Congressi - IRCCS Saverio de Bellis
Viale della Resistenza, 60 - Castellana Grotte

istituto nazionale
di gastroenterologia



de Bellis - Castellana Grotte **IRCCS**

Segreteria Organizzativa Segreteria Provider n. 1534
I.R.C.C.S. "S. de Bellis"

Per iscrizione: ufficio formazione: Tel: 080.499.41.59
www.irccsdebells.it - formazione@irccsdebells.it

Responsabile scientifico:
prof. Gianluigi Giannelli

istituto nazionale
di gastroenterologia



de Bellis - Castellana Grotte **IRCCS**

7 ottobre 2023

Stili di vita e salute

Centro Congressi - IRCCS Saverio de Bellis
Viale della Resistenza, 60 - Castellana Grotte

Razionale scientifico

Adottare una sana alimentazione, praticare attività fisica, evitare fumo e alcol, sono i metodi migliori per prevenire malattie e garantire un sano sviluppo.

Per mantenersi in buona salute è necessario “muoversi” cioè camminare, ballare, giocare, andare in bicicletta. La sedentarietà abituale, oltre a predisporre all'obesità, può compromettere altri aspetti della salute. Uno stile di vita poco attivo è un fattore di rischio per patologie come la cardiopatia coronarica, il diabete e il tumore al colon. Una vita attiva è lo strumento migliore per prevenire molte patologie! Un buon livello di attività fisica contribuisce ad abbassare i valori della pressione arteriosa e quelli dell'ipercolesterolemia, a prevenire malattie cardiovascolari, obesità e sovrappeso,

Responsabile scientifico:
prof. Gianluigi Giannelli

diabete, osteoporosi; contribuisce, inoltre, al benessere psicologico riducendo ansia, depressione e senso di solitudine. Per i bambini e i ragazzi la partecipazione ai giochi e ad altre attività fisiche, sia a scuola che durante il tempo libero, è essenziale per:

- un sano sviluppo dell'apparato osteoarticolare e muscolare
- il benessere psichico e sociale
- controllare il peso corporeo favorire il funzionamento degli apparati cardiovascolare e respiratorio

Adottare un'alimentazione sana ed equilibrata, praticare attività fisica regolarmente ed evita la sedentarietà può ridurre il rischio di sviluppare alcune forme di tumore.



Programma

Ore 8.30-9.00
Saluti Istituzionali

Il ruolo della dieta mediterranea

Moderatori: Antonio Capurso, Nicola Difino

Ore 9.0-9.20
Dieta Mediterranea e Microbiota nell'uomo
(Maria De Angelis, Bari)

Ore 9.20-9.40
L'impatto della tecnologia sullo stile di vita
(Felice Ungaro, Bari)

Ore 9.40-10.0
Dieta Mediterranea e Longevità
(Luigi Fontana, Sidney)

Ore 10.0-10.20
Modelli alternativi alla Dieta Mediterranea:
pregi e difetti
(Giovanni De Pergola, Castellana)

Ore 10.20-10.40
Nuove acquisizioni su vegetali e Dieta
Mediterranea
(Sara De Nucci, Castellana)

Ore 10.40-11.0
Discussione
Ore 11.0-11.20
Coffe Break

Il ruolo dell'attività fisica

Moderatori: Michele Mirabella, Gianluigi Giannelli

Ore 11.20-11.40
EMOTIcon-Net: Stakeholders engagement per la creazione di un intervento personalizzato di promozione dell'attività fisica mediato da tecnologia digitale, per un assesment dei bisogni di salute finalizzato alla programmazione sanitaria nell'ambito del Programma CCM 2022
(dott.ssa Elisabetta Anna Graps)

Ore 11.40-12.0
La prescrizione dell'esercizio fisico adattato
(Laura Bernaroli, Modena)

Ore 12.00-12.20
Il ruolo preventivo e terapeutico dell'esercizio fisico nei soggetti con NAFLD
(Antonella Bianco, Castellana)

Ore 12.20-12.40
Il ruolo del chinesiologo nei progetti di ricerca corrente dell'IRCCS: dalla teoria alla pratica
(Isabella Franco, Castellana)

Ore 12.40-13.00
I benefici della camminata
(Fausto Certomà)

Ore 13.0-13.20
Discussione e somministrazione questionario AGENAS