

INFORMAZIONI

Segreteria organizzativa:
dott.ssa **Caterina Lo Presti**
tel. 3382075670

Per l'iscrizione dei Medici di assistenza primaria MAP e PLS ed esterni, che non dispongono già delle credenziali di accesso al portale TOM,

registrarsi al link: https://tom.asst-melegnano-martesa.it/tom_melegnano/bacheca/inEvidenza.html

acquisite le credenziali, accedere al portale, selezionare il corso dalla bacheca ed effettuare l'iscrizione

Codice corso 2025.147

COME RAGGIUNGERCI

SEDE DEL CONVEGNO Auditorium Comune di Vignate Via Roma n. 19 20052-Vignate (MI)

 **In treno** Linea S5 o S6 da Milano Porta Garibaldi o Milano Rogoredo → fermata *Vignate*. L'Auditorium si trova a circa 10 minuti a piedi dalla stazione.

 **In auto** Da Milano: prendere la SP103 (Cassanese) in direzione Vignate. Parcheggi disponibili nelle vicinanze dell'Auditorium (Si consiglia il parcheggio sito in via Grazia De Ledda angolo via Enrico Fermi). Inquadra il qr code per Googlemap:



www.asst-melegnano-martesa.it



Regione
Lombardia

ASST Melegnano e Martesana

BEN-ESSERE IN MOVIMENTO:

STRATEGIE DI PREVENZIONE PER VIVERE IN SALUTE



18 Ottobre 2025

Responsabile scientifico
dott.ssa Paola Maria Pirola

Sistema Socio Sanitario



Regione
Lombardia

ASST Melegnano e Martesana

PREMESSA

La letteratura scientifica grazie ai dati statistici ed epidemiologici mostra un trend in costante aumento della popolazione che svolge poca o nulla attività fisica. Questa inattività espone le persone, di tutte le fasce di età, ad un incremento dei comportamenti disadattivi e/o dei fattori di rischio per lo sviluppo delle malattie croniche non trasmissibili, con inevitabili ricadute sulla tenuta dei sistemi sanitari. Attualmente 1 adulto su 4 e 3 adolescenti su 4, (in età compresa tra gli 11 e i 17 anni), non soddisfano le raccomandazioni per l'attività fisica stabilite dall'OMS. In parallelo all'elevato livello di inattività fisica, si rileva un crescente disagio psico-sociale con isolamento, accentuato in particolare, nei giovani e negli over 65. La necessità di avviare un cambio di paradigma, volto a favorire l'attivazione fisica, richiede un investimento nella formazione e sensibilizzazione del personale sociosanitario e sociale, così come definito dalle Linee di Indirizzo sull'attività fisica emanate dal Ministero della Salute, il Piano Socio sanitario e le Regole di Sistema 2025. La presente proposta formativa mira ad aumentare la consapevolezza degli operatori sociosanitari, sul fatto che, la promozione dell'attività fisica e del movimento in tutte le fasce di età, rappresenti un obiettivo primario. La stessa R.L. nell'area della promozione di Stili di Vita Sana e nella promozione dell'Invecchiamento Attivo, vede il movimento quale principale azione di contrasto alla sedentarietà, all'isolamento sociale e alla solitudine. L'attività fisica, inoltre, risulta essere un'azione fondamentale nella prevenzione delle malattie croniche, nel controllo delle complicanze delle stesse, nel contrasto al deterioramento cognitivo e nell'aumento del benessere soggettivo in una popolazione che invecchia sempre più.

MODERATORI

Daniela Luigia Invernizzi Direttore Distretto Alta Martesana Referente del Laboratorio Locale permanente per la promozione dell'attività fisica e del movimento ASST Melegnano e Martesana

Gianluigi Langella Specialista in Medicina dello Sport ASST Melegnano e Martesana

IL PROGRAMMA

08:00 – 08:15 Registrazione dei partecipanti

08:15 – 08:30 Saluti istituzionali

I SESSIONE – Moderatore: D. Invernizzi

08:30 – 08:50 *Parola d'ordine Salute e Prevenzione. Il ruolo del laboratorio locale permanente di ASST nella promozione dell'attività fisica* Relatrice: Paola Pirola

08:50 – 09:30 *Promozione del movimento e invecchiamento attivo. L'impegno di Regione Lombardia* Relatore: Corrado Celata

09:30 – 09:50 *Strategie di informazione, comunicazione e marketing sociale nella promozione dell'attività fisica: l'esperienza dell'ATS* Relatrice: Anna Lamberti

09:50 – 10:50 *Il corpo sotto attacco nell'era digitale, bambini e adolescenti tra rischi tecnologici e nuove strategie di protezione* Relatore: Luca Bernardelli

10:50 – 11:10 Discussione

II SESSIONE – Moderatore: D. Invernizzi

11:10 – 11:30 *Benessere psico-fisico in gravidanza attraverso il movimento* Relatrice: Francesca Pierazuoli

11:30 – 11:50 *Attività fisica e impatto sul benessere biopsicosociale in età evolutiva* Relatrice: Paola Bruni

11:50 – 12:10 *Il pediatra di libera scelta tra movimento, obesità e device elettronici* Relatore: Roberto Verri

12:10 – 12:50 *La pratica della salute: esempi pratici per muoversi bene* Relatore: Rodolfo Galimberti

12:50 – 13:10 Discussione

13:10 – 13:40 Coffee break

III SESSIONE – Moderatore: D. Invernizzi

13:40 – 14:00 *Strategie basate sull'attività fisica per la prevenzione del diabete: Evidenze e applicazioni cliniche* Relatrice: Renata Ghelardi

14:00 – 14:20 *Attività fisica prescritta: la terapia del movimento nella prevenzione delle malattie croniche e le loro complicanze* Relatore: Lucio Liberato

14:20 – 14:40 *Pro-muovere l'invecchiamento attivo: il valore del counselling motivazionale e dell'educazione alla salute* Relatrice: Annalisa Dello Buono

14:40 – 15:00 *L'impatto dell'attività fisica nella salute mentale: prevenzione, trattamento e riabilitazione* Relatore: Daniele Guercilena

15:00 – 16:00 TAVOLA ROTONDA – Moderatore: G. Langella

Attività motorie ed esercizio fisico come strumento di prevenzione e promozione di stili di vita sani nel territorio: tra Case di Comunità, Ambulatori dei Medici di famiglia e ambulatori specialisti Relatori: Michele De Vincenzi, Maria Smeraldi Caliri, Franco Cipriani, Veronica Tresoldi

15:40 – 16:00 Discussione

Online Compilazione Customer Satisfaction

RELATORI DEL CONVEGNO

- **Paola Maria Pirola** Direttore Socio Sanitario ASST M&M
- **Corrado Celata** Direttore UO a valenza regionale "Promozione della Salute" ATS Città Metropolitana di Milano – U.O. Prevenzione, DG Welfare
- **Anna Lamberti** Direttore SC Promozione della Salute ATS Città Metropolitana di Milano
- **Luca Bernardelli** Psicologo Consulente del CNOP nelle aree Intelligenza Artificiale, Realtà Virtuale, Videogame, Social Media Co-founder e CEO di BECOME – Realtà Virtuale per la Salute Mentale Membro della Commissione Dipendenze Digitali della Società Italiana di Pediatria
- **Francesca Pierazuoli** Responsabile S.S Consulenti ASST Melegnano e Martesana
- **Paola Bruni** Direttore Dipartimento Materno Infantile ASST Melegnano e Martesana
- **Roberto Verri** Pediatra di libera scelta
- **Rodolfo Matteo Galimberti** Dottore in Scienze Motorie Specialista in Attività Fisica Adattata Istruttore certificato Fitness Metabolico Osteopata
- **Renata Ghelardi** Direttore SC Cronicità e Diabetologia Territoriale ASST Melegnano e della Martesana
- **Nicola Lucio Liberato** Direttore Dipartimento Medico ASST Melegnano e Martesana
- **Annalisa Dello Buono** Incarico di Funzione Organizzativa Distretto Adda ASST Melegnano e Martesana
- **Daniele Guercilena** Educatore professionale Dipartimento di Salute Mentale e delle Dipendenze ASST Melegnano e Martesana
- **Michele De Vincenzi** Medico di assistenza primaria Referente del servizio di Continuità Assistenziale ASST Melegnano e Martesana
- **Maria Smeraldi Caliri** Dirigente Medico Specialista in Diabetologia ASST Melegnano e Martesana
- **Franco Cipriani** Incarico di Funzione Organizzativa Coordinamento Casa di Comunità e Centrale Operativa Territoriale di Gorgonzola
- **Veronica Tresoldi** Dirigente Psicologo ASST Melegnano e Martesana