

Programma Convegno " SPORT E STILI DI VITA

Gaeta 08/05/2026

presso ???

Vivere bene è più facile di quanto si immagini. richiede solo un po' di impegno. Il nostro obiettivo è aiutare tutta la popolazione ad abbracciare questo piccolo impegno, seguendo un corretto stile di vita e migliorando le proprie condizioni di salute attraverso lo sport. Questo convegno, inserito nell'ambito del 37° Memorial "F. Calise" tappa del Campionato Europeo di beach handball, vede che lo sport, non è soltanto, competizione e risultato, ma uno strumento di crescita personale, di benessere fisico e di brio mentale. Parlare di sport e stili di vita oggi significa parlare di salute, di prevenzione, di sana alimentazione, di equilibrio fisico e mentale, e di scelte quotidiane che incidono sul nostro benessere. Lo sport è uno strumento straordinario per costruire uno stile di vita sano ed insegna costanza, sacrificio, resilienza ed il valore del lavoro e del sacrificio singolo e di squadra. Per un atleta, allenarsi non vuol dire solo migliorare la performance, ma prendersi cura del proprio corpo, della propria alimentazione, del riposo e della mente. Lo stile di vita sportivo forma persone prima ancora che campioni. Oggi vogliamo ribadire che investire nello sport significa investire nella salute della comunità, nel benessere delle nuove generazioni, in una società più attiva e consapevole. Oggi parleremo di prevenzione, alimentazione, recupero, supporto psicologico e corretti stili di vita.

organizzato da



SAPIENZA
UNIVERSITÀ DI ROMA

Relatori	Ecco un riassunto completo e organizzato dei punti che hai indicato, che può esserti utile per una presentazione o un elaborato sul tema della prevenzione e promozione della salute:
Relatore ASL LATINA	Obesità e cancro L'obesità è un fattore di rischio riconosciuto per diversi tipi di tumore (colon, seno, endometrio). Meccanismi biologici coinvolti: Infiammazione cronica di basso grado. Alterazioni del metabolismo cellulare. Aumento dei livelli di insulina e ormoni sessuali. La combinazione di attività fisica regolare e alimentazione equilibrata è la chiave per ridurre il rischio sia di obesità sia di tumori correlati.
Prof,ssa Alice Iannaccone	Attività fisica come prevenzione delle malattie L'attività fisica è uno dei pilastri fondamentali della prevenzione primaria. Praticare regolarmente esercizio fisico consente di: Ridurre il rischio di malattie cardiovascolari, diabete di tipo 2 e obesità. Migliorare la salute mentale, riducendo ansia e depressione. • Rinforzare il sistema immunitario e mantenere un buono stato di salute metabolica.
	Attività fisica come "farmaco" L'attività fisica è considerata un vero e proprio farmaco naturale , con benefici comprovati: Riduce i livelli di colesterolo e glicemia. Le linee guida dell'OMS raccomandano: • Migliora la funzionalità cardiaca e respiratoria. • Aumenta la sensibilità all'insulina. Migliora l'umore e la qualità del sonno.

	Almeno 150 minuti di attività fisica moderata o 75 minuti di intensa a settimana per gli adulti.
	🌟 Promozione dell'attività fisica La promozione dell'attività fisica deve coinvolgere scuola, comunità, luoghi di lavoro e istituzioni sanitarie. Strategie efficaci: Iniziative pubbliche come “giornate dello sport” e piste ciclabili sicure. • Programmi nelle scuole per incoraggiare il movimento quotidiano. • Campagne di sensibilizzazione sui benefici dell'attività fisica anche a bassa intensità (camminate, scale, giardinaggio).
dott,ssa Elisa Forte	🍏 Educazione alimentare Un'adeguata educazione alimentare aiuta a creare comportamenti salutaris sin dall'infanzia. Obiettivi: Promuovere una dieta equilibrata (prevalenza di frutta, verdura, cereali integrali, legumi e pesce). Ridurre il consumo di zuccheri, grassi saturi e alimenti ultraprocessati. Sensibilizzare sul controllo delle porzioni e l'importanza dell'idratazione. La combinazione di attività fisica regolare e alimentazione equilibrata è la chiave per ridurre il rischio sia di obesità sia di tumori correlati.
dott, Ermanno Kugler	Ruolo della fisiopatologia respiratoria nelle prestaioni sportive Risultati sportivi e stili di vita Fumo, sigaretta elettronica, droghe Controllo delle allergie, asma e disturbi respiratori del sonno
Comitato Scientifico: dott Ermanno KUGLER e prof.ssa Alice IANNACCONE, dott,ssa Assunta LOMBARDI Segreteria scientifica: Nicola CIANO e Antonio VIOLA	

Patrocinio



REGIONE
LAZIO



Chiesto patrocinio a



Con il
sostegno



da definire

Sponsorizzato da Farmo lazio Aido e progetto donna

da definire

relatore CSI / La Sapienza ????

da definire

relatore coni ????

