



MEDICAL WOMEN'S INTERNATIONAL ASSOCIATION – M.W.I.A.
ASSOCIAZIONE ITALIANA DONNE MEDICO

Presidenza: Dr.ssa Antonella Vezzani – Borgo Paggeria 17 – 43100 Parma

Sede Legale: 00141 Roma, Via Val Passiria 23

Codice fiscale 95043230101 | Partita IVA 10158511005

Socio Ordinario **FISM** - Federazione delle Società Medico-Scientifiche Italiane : **N. A017**
PROVIDER STANDARD N. 558

SEZIONE A.I.D.M. ENNA

“IMMERSIONI IN NATURA E ATTIVITÀ FISICA: DIFFERENZE DI GENERE PER IL BENESSERE DI CUORE , MENTE E NON SOLO ”

**Corso residenziale 16 Maggio 2025
Sala Cerere Enna**

RAZIONALE

La sezione AIDM di Enna prosegue l'anno scientifico con il corso “ Immersioni in natura e attività fisica: il binomio gender per il benessere del cuore e non solo” . Praticare regolarmente ed in modo equilibrato attività fisica è uno dei sistemi migliori per prendersi cura di sé, mantenere corpo e mente in salute e prevenire o contrastare numerose patologie, anche gravi.

L'ISS – Istituto Superiore di sanità sostiene quanto segue: “L'attività fisica regolare riduce la mortalità per tutte le cause e quella correlata a patologie cardiovascolari del 20-30% in una modalità dose-dipendente nella popolazione generale, ma anche in persone con fattori di rischio coronarici e nei cardiopatici. Essere attivi (a un livello pari o superiore al minimo raccomandato di 150 minuti di camminata veloce alla settimana) è risultato associato a un guadagno globale come aspettativa di vita di 3,4-4,5 anni.

L'esercizio fisico costante, soprattutto outdoor, ha inoltre un effetto protettivo diretto sullo sviluppo delle lesioni aterosclerotiche e un effetto indiretto favorevole su altri fattori di rischio cardiovascolare (profilo lipidico, sensibilità all'insulina, massa grassa e pressione arteriosa), mentre la sedentarietà agisce invece con una tendenza opposta.

La protezione cardiovascolare si manifesta anche quando si instaura una malattia cardiaca, comprese forme lievi-moderate di scompenso. Inoltre, dopo un evento cerebro-cardiovascolare acuto, la pratica dell'attività fisica consente un recupero più rapido, con ripresa delle normali attività, compresa quella lavorativa.

I vantaggi legati all'attività fisica si traducono in benefici psicologici e nelle relazioni sociali, come l'incremento dell'autostima e della qualità della vita e una migliore immagine di sé, specie nel sesso femminile”.

OBIETTIVI

Il corso tratta del rapporto tra attività fisica ed esercizio fisico soprattutto outdoor , sport e benessere psicofisico dell'individuo e, di conseguenza, della società nel suo complesso. I temi affrontati riguardano: benessere fisico e mentale; ruolo psicologico dell'attività fisica;



Segreteria Organizzativa: Via Val Passiria 23 – 00141 Roma

Tel/Fax : 06 87191274

Cell. 338 2907050

www.donnemedico.org

e-mail: esapass@tiscali.it



MEDICAL WOMEN'S INTERNATIONAL ASSOCIATION – M.W.I.A.

ASSOCIAZIONE ITALIANA DONNE MEDICO

Presidenza: Dr.ssa Antonella Vezzani – Borgo Paggeria 17 – 43100 Parma

Sede Legale: 00141 Roma, Via Val Passiria 23

Codice fiscale 95043230101 | Partita IVA 10158511005

Socio Ordinario FISM - Federazione delle Società Medico-Scientifiche Italiane : N. A017

PROVIDER STANDARD N. 558

differenze tra attività, esercizio e sport; ruolo dell'idratazione; ruolo della vitamina D; modulazione del microbiota; prevenzione delle patologie; attività fisica nel piano regionale della prevenzione; prevenzione dell'osteoporosi; trattamento dell'obesità.

OBIETTIVI SPECIFICI

Il Corso propone esemplificazioni cliniche e approfondimenti di specifiche metodologie, in particolare si prefigge di diffondere la cultura dello sport outdoor che promuove benessere. La natura è lo spazio dello sport. Il benessere è la sintesi di sport e natura. Questo "sillogismo" può aiutarci a comprendere il forte legame tra tre aspetti importanti della nostra esistenza: l'esigenza di muoversi e socializzare, il bisogno di vivere a contatto con la natura ben conservata, la possibilità di sciogliere i nostri grovigli esistenziali attraverso un rapporto diretto con la natura.

Stare a contatto con la natura migliora infatti sensibilmente il nostro umore. Bastano due passi all'aria aperta per sentirsi subito avvolti da una sensazione di tranquillità e combattere così ansia, depressione e stress. Ogni elemento naturale contribuisce al miglioramento del nostro benessere psicofisico.

La natura ci offre gli spazi, il silenzio, l'introspezione, l'altezza, la maestosità e la durezza. Lo sport si immerge in tali spazi e in tali dimensioni, che devono quindi essere rispettati e amati da chi pratica sport.

La bellezza dell'ambiente che circonda chi fa sport contribuisce al benessere di chi pratica le attività sportive. Tale bellezza non lo scorgiamo nella plastica nel mare o per i boschi o per le ciclovie, nemmeno nel territorio ferito o nelle stesse strutture sportive energivore e sprecone.

Lo sport si mette dunque in ascolto del grido della Terra, perché il suo benessere diventa il nostro benessere.

DESTINATARI

L'attività formativa è rivolta a:

Medico Chirurgo: tutte le specializzazioni, Odontoiatri, Infermiere, Ostetriche, Biologi, Psicologi, Fisioterapisti, Tecnici di laboratorio biomedico, Tecnico di radiologia, Psicoterapeuti, Chinesiologi

RESPONSABILE SCIENTIFICO

Dottoressa Rosalinda Vitali

Dottoressa Mariangela Lodato

PARTECIPAZIONE E CREDITI ECM

La soglia minima di frequenza richiesta è del 75 % per le professioni accreditate.



Segreteria Organizzativa: Via Val Passiria 23 – 00141 Roma

Tel/Fax : 06 87191274

Cell. 338 2907050

www.donnemedico.org

e-mail: esapass@tiscali.it



MEDICAL WOMEN'S INTERNATIONAL ASSOCIATION – M.W.I.A.

ASSOCIAZIONE ITALIANA DONNE MEDICO

Presidenza: **Dr.ssa Antonella Vezzani – Borgo Paggeria 17 – 43100 Parma**

Sede Legale: **00141 Roma, Via Val Passiria 23**

Codice fiscale **95043230101** | Partita IVA **10158511005**

Socio Ordinario **FISM** - Federazione delle Società Medico-Scientifiche Italiane : **N. A017**

PROVIDER STANDARD N. 558

Secondo le indicazioni contenute della D.G.R. n.VII/18576 del 5/8/2004 e successive modifiche, all'evento sono stati assegnati n. crediti ECM

L'attestato crediti sarà rilasciato esclusivamente ai partecipanti che avranno risposto correttamente almeno al 75 % delle risposte .

MODALITA' DI ISCRIZIONE ALL'EVENTO

È possibile iscriversi alla seguente mail: vitali.rosalinda77@gmail.com

VALUTAZIONE GRADIMENTO: prevista

EVENTO SPONSORIZZATO: NO

DESCRIZIONE MODALITA' DI VALUTAZIONE DELL'EVENTO

L'evento è valutato attraverso test di apprendimento

Ore 8.00 Iscrizione partecipanti

Ore 8.30 Introduzione Presidente Nazionale AIDM Dottoressa Titti Laurentaci

Saluti istituzionali

Delegata del SUD Dottoressa MariaConcetta Distefano

Inizio lavori Presidente AIDM Sez di Enna Dottoressa Rosalinda Vitali

Open coffee

- Benefici della attività motoria svolta in natura – **Prof ssa Ligia Dominguez**
- Sport e recupero cardiaco – **Prof Marco Barbanti**
- Mindfulness, musicoterapia e psicoterapia che migliorano le performances: Sport, invecchiamento e damaging cerebrovascolare **Prof.ssa Antonina Luca**
- “Migliorare l’appropriatezza delle cure: fare di piu’ non significa fare meglio”- **Prof ssa Sandra Vernerò**
- “La posizione della donna in ambito sportivo” **Profssa Antonella Peterle Bellutti**
- I contaminanti emergenti: possibili effetti sulla salute umana e differenze di genere – **Dottssa Annamaria Sapuppo**
- “Il benessere delle adolescenze: Sessi, Generi, Sessualita’ **Prof Giuseppe Burgio**

Ore 13.00 Questionario ECM

Chiusura lavori



Segreteria Organizzativa: **Via Val Passiria 23 – 00141 Roma**

Tel/Fax : **06 87191274**

Cell. **338 2907050**

www.donnemedico.org

e-mail: esapass@tiscali.it



MEDICAL WOMEN'S INTERNATIONAL ASSOCIATION – M.W.I.A.

ASSOCIAZIONE ITALIANA DONNE MEDICO

Presidenza: Dr.ssa Antonella Vezzani – Borgo Paggeria 17 – 43100 Parma

Sede Legale: 00141 Roma, Via Val Passiria 23

Codice fiscale 95043230101 | Partita IVA 10158511005

Socio Ordinario FISM - Federazione delle Società Medico-Scientifiche Italiane : N. A017

PROVIDER STANDARD N. 558

FACULTY

Dott ssa Rosalinda Vitali – Responsabile Scientifico del Corso – Specialista in Medicina Interna, Divulgatrice scientifica One health, Responsabile Aziendale Medicina di genere-

Prof ssa Ligia Dominguez - Prof Ordinario Unikore Enna, Partecipa attivamente a numerosi trials clinici nazionali ed internazionali nel campo della Medicina Interna e della Geriatria.

Prof. Marco Barbanti -Prof Ordinario Unikore, Direttore UOC Cardiologia Umberto I Enna

Prof ssa Antonina Luca , Prof Associato Neurologia Unikore Enna, Già' Responsabile ambulatorio neuropsicologia e demenze"- Prof Giuseppe Burgio Ordinario di Pedagogia generale e sociale della Kore - Prof ssa Sandra Venero – Past Presidente Slow Medicine ETS,- Profssa Antonella Peterle

Bellutti -Docente Academic Coach dell'Università di Verona- Dottoressa Annamaria Sapuppo, AOU Policlinico “ G.Rodolico-S.Marco”, Catania MD, pediatra



Segreteria Organizzativa: Via Val Passiria 23 – 00141 Roma

Tel/Fax : 06 87191274

Cell. 338 2907050

www.donnemedico.org

e-mail: esapass@tiscali.it