



# LE COLONNE DEL BENESSERE: LA FISIOLOGIA DEL DOMANI NELLA MEDICINA NELLO SPORT



SABATO 24 02 2024  
PALAZZO COMUNALE  
SERINO AV  
ORE 09.00

## RAZIONALE

Una dieta bilanciata ed un esercizio fisico adeguato rappresentano le "Colonne del Benessere". Uno stile nutrizionale ricco di verdura e frutta, caposaldo di tutte le diete salutari, pone le basi per una riduzione del peso corporeo, tanto spesso oltre i limiti accettabili per la salute. Limiti superati specialmente in Campania, che è la patria della dieta mediterranea, ma anche la prima regione italiana per obesità. Una buona abitudine nutrizionale prevede 5 porzioni al giorno di verdura e frutta, ognuna con un diverso colore: rosso, giallo, verde, bianco e viola. Verdura e frutta sono essenziali, ma una dieta equilibrata prevede un ampio ventaglio di alimenti capaci di soddisfare le esigenze nutrizionali in accordo con i dettami scientifici capaci di soddisfare le esigenze nutrizionali in accordo con i dettami scientifici della Fisiologia della Nutrizione. Il Convegno si pone l'obiettivo di fornire ai partecipanti indicazioni pratiche per prevenire e curare non solo l'obesità, ma anche una miriade di patologie, da quelle metaboliche a quelle degenerative, osteo-articolari e neoplastiche.

**I CREDITI E.C.M. VERRANNO ASSEGNATI AI PRIMI 100 ISCRITTI**



**Ore 8.00** - Registrazione dei partecipanti

**Ore 8.30** - Saluto delle Autorità

**Ore 8.45** - Presentazione del Corso  
Dott. Gianpaolo Palumbo

PRIMA SESSIONE

PRESIDENTE Prof. Pierluigi Gargiulo

MODERATORI

Dott. Pasqualino De Martino - Dott. Franco F. Caruso

**ore 9.00** - Le colonne del Benessere: ruolo dell'attività motoria  
Prof. Marcellino Monda

**ore 9.45** - Sistema nervoso ed attività sportiva  
Prof. Antonietta Messina

**ore 10.30** - Psicodinamica delle funzioni esecutive nello sport  
Dott. Marco La Marra

**ore 11.15** - Pausa caffè

SECONDA SESSIONE

PRESIDENTE Prof. Marcellino Monda

MODERATORI

Dott. Andrea Fusco - Dott. Pio De Rosa

**ore 11.45** - Variazioni funzionali nelle discipline sportive  
Dott. Antonietta Monda

**ore 12.30** - Irisina e muscolo: implicazioni energetico-metaboliche  
Dott. Girolamo Di Maio

**ore 13.15** - Discussione sulle tematiche trattate  
Dott. Vincenzo Russo - Dott. Franco De Cicco  
Dott. Michele Gismondi - Dott. Alessio Sullo

**Ore 14.00** - Verifica con Questionario ECM

## **PRESIDENTI DI SESSIONE - MODERATORI - RELATORI**

**Gianpaolo Palumbo - Presidente CR CAMPANIA FMSI**

**Pierluigi Gargiulo - Università Tor Vergata ROMA**

**Pasqualino De Martino - Vice Presidente CR CAMPANIA FMSI**

**Franco F. Caruso - Consigliere Regionale CR CAMPANIA FMSI**

**Marcellino Monda - Prof. Ordinario di Fisiologia  
Università Vanvitelli NAPOLI**

**Antonietta Messina - Prof. Associato  
Università Vanvitelli NAPOLI**

**Marco La Marra - Ricercatore  
Università Vanvitelli NAPOLI**

**Andrea Fusco - Consigliere Regionale CR CAMPANIA FMSI**

**Pio De Rosa - Consigliere Regionale CR CAMPANIA FMSI**

**Antonietta Monda - Dottorato di Ricerca  
Università San Raffaele ROMA**

**Girolamo Di Maio - Ricercatore  
Università Vanvitelli NAPOLI**

**Vincenzo Russo - Presidente AMS-D NAPOLI**

**Franco De Cicco - Presidente AMS-D BENEVENTO**

**Michele Gismondi - Presidente AMS-D SALERNO**

**Alessio Sullo - Vice Presidente AMS-D AVELLINO**

