



CENTRO ANALISI MONZA

Si ringrazia:



Difass International srl

Media Partner:

MBNews MONZA BRIANZA
QUOTIDIANO ONLINE - WWW.MBNEWS.IT



ATTIVITÀ MOTORIA E BENESSERE PSICOFISICO

giovedì 30 gennaio 2014

ore 19:00 - 21:30



CENTRO ANALISI MONZA

Viale Elvezia • Monza
Tel. 039 2397.1 • Fax 039 2397402
www.cam-monza.com

**Auditorium CAM Centro Analisi Monza
viale Elvezia • Monza**

L'attività fisica è un elemento chiave per uno stile di vita salutare e, se svolta regolarmente, non solo "aggiunge anni alla nostra vita" ma anche "vita ai nostri anni".

Da sempre le è stato attribuito uno spazio importante nella quotidianità del singolo e della collettività. Fin dall'antichità l'uomo ha dedicato molto del suo tempo a forme di attività motorie quali addestramento militare, giochi, tornei e danze, in cui corpo e movimento assumevano un ruolo fondamentale. La consapevolezza che l'attività fisica, se praticata regolarmente, non solo favorisce la migliore funzionalità degli apparati del nostro corpo, ma **incide in termini bio-psico-sociali sulla qualità della vita, sullo stato di salute e sul benessere globale della persona**, appartiene però all'epoca moderna. Al contrario, la sedentarietà è considerata, sulla base di studi e ricerche internazionali, come un rilevante fattore di rischio per l'insorgenza di patologie importanti e per la conseguente incidenza sui livelli di mortalità della popolazione adulta. Da questi presupposti è nata l'esigenza di far incontrare specialisti del settore che, facendo leva sulla loro esperienza clinica, si confrontino sulla validità scientifica delle proposte terapeutiche. Il Convegno, dedicato ai medici specialisti, ai fisioterapisti, ai medici di base e a tutte le persone interessate a migliorare la qualità della vita, si inserisce tra le iniziative che il CAM dedica alla formazione professionale e all'approfondimento scientifico per il pubblico, mirate a costruire una diffusa "Cultura della Salute".

In chiusura, la testimonianza di Andrea Villa, appena rientrato dal Costa Rica, dove ha partecipato con altri tre atleti al campionato mondiale di "Gara Avventura", uno sport estremo che tocca orienteering, bici, corsa, nuoto, rafting e kayak. Introduce il Direttore del quotidiano online MBNews Matteo Speziali.

Relatori:

Maurizio Alieri

Fisioterapia, CAM Centro Analisi Monza S.p.A.

Valeria Campanella

Specialista in Reumatologia, CAM Centro Analisi Monza S.p.A.

Ferruccio Cavanna

Responsabile Scientifico, Ricerca e Sviluppo, CAM Centro Analisi Monza S.p.A.

Franco Combi

Dirigente area medica FC Internazionale - Milano

Felciantonio Di Domenica

Specialista in Ortopedia, Traumatologia, Fisiatria
Responsabile Sanitario di Fisioterapia, CAM Centro Analisi Monza S.p.A.

Andrea Molteni

Fisioterapia, CAM Centro Analisi Monza S.p.A.

Matteo Speziali

Direttore del quotidiano online MBNews

Andrea Villa

Atleta professionista

Roberto Volpi

Fisioterapia, CAM Centro Analisi Monza S.p.A.

ATTIVITÀ MOTORIA E BENESSERE PSICOFISICO

Moderatori: **F. Combi, F. Di Domenica**

- **Movimento e rigidità articolare**
F. Di Domenica - R. Volpi
- **Fasi della patologia degenerativa e movimento**
V. Campanella
- **L'attività sportiva può essere dannosa?**
F. Combi
- **Dieta e Fitness**
F. Cavanna - A. Molteni
- **Programmi di riequilibrio e benessere muscolo-scheletrico**
M. Alieri - A. Molteni
- **Attività estrema: l'Adventure Race**
M. Speziali - A. Villa

L'incontro si terrà presso
Auditorium CAM Centro Analisi Monza
Viale Elvezia, Monza
giovedì 30 gennaio 2014

seguirà rinfresco

La partecipazione all'evento è gratuita,
ma è obbligatorio confermare la propria presenza
alla Segreteria Organizzativa:
Sig.ra Sara Casati - tel. 039 2397.450
e-mail: segreteriaorganizzativa@cam-monza.com