



**FENIX**<sub>srl</sub>

**Formazione e Comunicazione Scientifica**

## Le Palestre della Salute Il Movimento come Farmaco del Futuro

PIANO FORMATIVO 2026 – PROVIDER: FENIX ID 331

### METODOLOGIA

RESIDENZIALE

### SEDE RESIDENZIALE

POLO TECNOLOGICO DI PAVIA  
Via Fratelli Cuzio, 4  
27100 Pavia

### DATA INIZIO

23 maggio 2026

### DATA FINE

23 maggio 2026

### RAZIONALE

Dalla scrivania del medico al tappetino dell'allenamento personalizzato, passando per normative, linee guida cliniche e protocolli interdisciplinari: il convegno "Le Palestre della Salute, Il modello virtuoso delle attività che svolgono i centri specializzati nel benessere fisico-metabolico è un'opportunità formativa unica per scoprire come l'attività fisica adattata possa diventare uno strumento terapeutico a tutti gli effetti". Un'occasione per i medici di medicina generale, medici fisiatri ortopedici e altri professionisti sanitari interessati ad aggiornarsi sul concetto di Exercise is Medicine, con un focus operativo su come portare salute concreta a pazienti, cittadini e lavoratori attraverso modelli scientifici e replicabili. Perché questo convegno? Perché oggi, una popolazione sempre più sedentarizzata e cronicamente stressata, ha bisogno di un cambio di paradigma: non possiamo più aspettare la malattia, ma dobbiamo creare contesti in cui la salute si allena, si misura, si prescrive. Le Palestre della Salute rappresentano proprio questo: uno spazio clinico, educativo e preventivo dove il movimento viene trattato come un vero e proprio farmaco personalizzato, somministrabile su indicazione medica.

### OBIETTIVI

- Promuovere l'integrazione tra medico, terapeuta e trainer in ottica preventiva
- Applicare linee guida cliniche sull'attività fisica adattata
- Acquisire conoscenze sui sistemi di misura dello stress e della composizione corporea
- Valutare criticamente il ruolo delle palestre della salute nei percorsi terapeutici
- Agevolare il medico nell'invio del paziente target

**FENIX S.r.l.**



ECM - Provider Standard ID. 331

**Pavia, Italia**

Via Ugo Foscolo 25, 27100

T +39 0382 1752851

F 0039 0382 1752852

[www.fenix-srl.it](http://www.fenix-srl.it)

[segreteria@fenix-srl.it](mailto:segreteria@fenix-srl.it)

**C.F. e P.IVA 02310460189**

**REA MI – 0262846**

**OBIETTIVO FORMATIVO (di sistema):**

(2) Linee guida, protocolli e procedure

**DESTINATARI**

Professioni e Discipline: **MEDICO CHIRURGO**: Medicina generale (medici di famiglia), Medicina fisica e riabilitazione

**PARTECIPANTI PREVISTI:** n. 50

**ID ECM:** 331\_479684

**DURATA EFFETTIVA DELL'ATTIVITÀ FORMATIVA**

L'impegno globale previsto per ogni discente è di 4 ore

**N. CREDITI PREASSEGNATI**

Numero crediti ECM →4

**INFORMAZIONI**

Il convegno è a partecipazione libera; saranno accettate le prime n. 50 iscrizioni pervenute.

I crediti saranno rilasciati ai partecipanti che avranno partecipato a tutte le sessioni e che abbiano risposto adeguatamente al test finale.



Programma

Pavia, 23 maggio 2026						
Dalle ore	Alle ore	Titolo della Relazione	Min Frontale	Min NO ECM		Relatore
8:45	9:00	<i>Registrazione dei partecipanti</i>		0:15		
9:00	9:15	<i>Saluto delle Autorità (Asst Pavia)</i>		0:15		Giancarlo Iannello
9:15	9:30	Introduzione e obiettivi del corso	0:15		Serie di relazioni su tema preordinato	Emanuela Longa Stefano Pasotti
<b>I SESSIONE: LA PALESTRA DELLA SALUTE E' LEGGE</b>					Moderatore:	Alessandro Rubino
9:30	9:50	Prescrivere il movimento: tra linee guida, decreto palestre della salute e pratica clinica quotidiana: - Le linee guida della medicina generale sull'esercizio fisico - Chi può prescrivere cosa: ruolo del MMG, specialista, fisioterapista - Codici ICD9 e possibilità di prescrizione	0:20		Serie di relazioni su tema preordinato	Valentina Braschi
9:50	10:10	L'importanza di un corretto approccio all'alimentazione, agli aspetti integrativi e alla supplementazione ad ogni età, con particolare riferimento alla vitamina D	0:20		Serie di relazioni su tema preordinato	Francesco Geraci
10:10	10:40	Normativa Nazionale e Regionale	0:30		Serie di relazioni su tema preordinato	Giancarlo Iannello
		Palestra della Salute: criteri e requisiti			Serie di relazioni su tema preordinato	
10:40	10:50	Discussione	0:10		Confronto/Dibattito tra pubblico ed esperto guidato da un conduttore	All faculty
<b>II SESSIONE: EXERCISE IS MEDICINE: DALL'OLIMPIADE ALL'UFFICIO</b>					Moderatore:	Roberto Bottinelli
10:50	11:10	Il movimento come terapia: il potenziale adattivo dell'esercizio fisico: - La scienza dell'Exercise Medicine - Dal campione al sedentario: perché il movimento va dosato - Approccio a 3 livelli: Atleti / Sportivi occasionali / Sedentari e pazienti a rischio - Benefici fisici, metabolici e psicologici - Linee guida internazionali (ACSM, WHO)	0:20		Serie di relazioni su tema preordinato	Emanuela Longa



11:10	11:20	Discussione	0:10	Confronto/Dibattito tra pubblico ed esperto guidato da un conduttore	All faculty
11:20	11:35	Coffee Break e networking		0:15	
<b>III SESSIONE: DALLA POSTURA AL PREDICTIVE HEALTH</b>				Moderatore:	Emanuela Longa
11:35	12:15	<p>Il Movimento è il Farmaco più potente del mondo:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Il modello operativo delle palestre della salute, "l'esperienza del centro REMISEenFORME"</li> <li>- Il dolore cronico, la postura e il sistema nervoso autonomo</li> <li>- Dal mal di schiena al burnout: la biomeccanica come chiave interpretativa</li> <li>- Predictive Health: misurare per prevenire (BIA, HRV, MUS)</li> <li>- Esempi clinici e potenziale impatto sociale nelle comunità aziendali</li> </ul>	0:40	Serie di relazioni su tema preordinato	Stefano Pasotti
12:15	12:25	Discussione	0:10	Confronto/Dibattito tra pubblico ed esperto guidato da un conduttore	All faculty
<b>IV SESSIONE PRATICA</b>				Moderatore:	Stefano Pasotti
12:25	13:00	<p>Protocollo Interdisciplinare in Azione: un caso clinico simulato:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Screening iniziale</li> <li>- Analisi del rischio e personalizzazione dell'intervento</li> <li>- Discussione del protocollo applicato</li> </ul>	0:35	Serie di relazioni su tema preordinato	Emanuela Longa Stefano Pasotti Francesca Coli Valentina Toniato
13:00	13:15	L'attività fisica nell'ambito della promozione della salute in ambiente di lavoro - il progetto WHP	0:15	Serie di relazioni su tema preordinato	Marta Sacchi
13:15	13:25	Discussione	0:10	Confronto/Dibattito tra pubblico ed esperto guidato da un conduttore	All faculty
13:25	13:30	Conclusioni - Take home messages (compilazione questionario ECM on-line)	0:05		Emanuela Longa Stefano Pasotti
13:30	14:30	Lunch		1:00	
Totale ore ECM Frontale			4:00		
Totale ore ECM Interattiva					
Totale ore non ECM				1:45	

**RESPONSABILE SCIENTIFICO:****Drssa Emanuela LONGA**

Medico dello sport, e responsabile del centro  
interdipartimentale di biologia e medicina dello sport di Pavia  
campionessa olimpica e mondiale

**FACULTY:****Roberto BOTTINELLI**

Responsabile Centro Interdip Di Ricerca Di Biologia E Medicina Dello Sport  
Direttore del Dipartimento di Medicina Molecolare  
Università degli Studi di Pavia

**Valentina BRASCHI**

Medico di Medicina Generale  
ASST Pavia

**Francesca COLI'**

Laureata in Fisioterapia  
Specializzata in terapia manuale e posturale secondo Mezières

**Francesco GERACI**

Dirigente medico I livello presso Servizio di Emergenza Urgenza Territoriale 118 AAT-Pavia  
Azienda Ospedaliera Di Pavia

**Giancarlo IANNELLO**

Direttore Socio Sanitario  
Azienda Socio Sanitaria Territoriale di Pavia

**Emanuela LONGA**

Medico dello sport, e responsabile del centro  
interdipartimentale di biologia e medicina dello sport di Pavia  
campionessa olimpica e mondiale

**Stefano PASOTTI**

Laureato in scienze Motorie, Osteopata  
Counselor: fondatore dei centri REMISEenFORME  
Ideatore del progetto "Misuriamo la Salute"

**Alessandro RUBINO**

Medico di Medicina Generale  
ATS Pavia Vigevano



**Marta SACCHI**

Medico del lavoro  
IRCCS Maugeri Pavia

**Valentina TONIATO**

Laurea magistrale in Scienze Motorie MCB  
Direttrice del Centro REMISEenFORME  
Pavia

Nel caso di improvviso e imprevedibile evento che determinasse l'impossibilità di un docente a presenziare al corso residenziale, uno dei restanti docenti potrà effettuare la relazione in qualità di sostituto (previa rivalutazione del CV da parte del Responsabile Scientifico in considerazione dei contenuti della relazione/docenza)

**PROVIDER ECM & SEGRETERIA ORGANIZZATIVA**

Fenix Srl  
Via Ugo Foscolo, 25  
27100 Pavia  
Tel 0382 1752851  
Fax 0382 1752852  
e-mail: [info@fenix-srl.it](mailto:info@fenix-srl.it)  
Responsabile dr. Agostino Tacconi