



# SPORT PREVENZIONE BENESSERE

Trieste 4 Maggio 2024  
Salone degli incanti, Riva Nazario Sauro 1

*RESPONSABILE SCIENTIFICO*

**Dott. Marcello Tence**

*RESPONSABILE SANITARIO U.S. TRIESTINA CALCIO 1918*



# Mattina

## **2° CONFRONTO TRIESTINO SULLA MEDICINA DELLO SPORT PER SANITARI (medico, fisioterapista, infermiere, biologo, farmacista, scienze motorie)**

**8:40** REGISTRAZIONE PARTECIPANTI

**9:00** SALUTI

### **SESSIONE 1**

**CARDIOLOGIA - MODERATORE Prof. A. Di Lenarda**

**(Direttore SC CARDIOVASCOLARE E MEDICINA DELLO SPORT – OSPEDALE MAGGIORE TRIESTE)**

**9:20** PREVENZIONE DI IPERTENSIONE ARTERIOSA E DISLIPIDEMIE - Dott. D. Bianchini

**9:40** DIAGNOSI DELLA CARDIOPATIA ISCHEMICA – Dott. G. Faganello

**10:00** DISCUSSIONE

### **SESSIONE 2**

**TRAUMATOLOGIA – MODERATORE Prof. L. Murena**

**(DIRETTORE SC CLINICA ORTOPEDICA E TRAUMATOLOGIA – OSPEDALE CATTINARA TRIESTE)**

**10:20** ALLENAMENTO E SOVRACCARICO: FISILOGIA DELLE OVERUSE E OVERLOAD INJURIES  
NELLO SPORT - Dott. A. Buoite Stella

**10:40** STRATEGIE DI PREVENZIONE E TRATTAMENTO FISIOTERAPICO DELLE OVERUSE E OVERLOAD  
INJURIES NELLO SPORT – Dott.ssa M. Deodato

**11:00** DISCUSSIONE e COFFEE BREAK

### **SESSIONE 3**

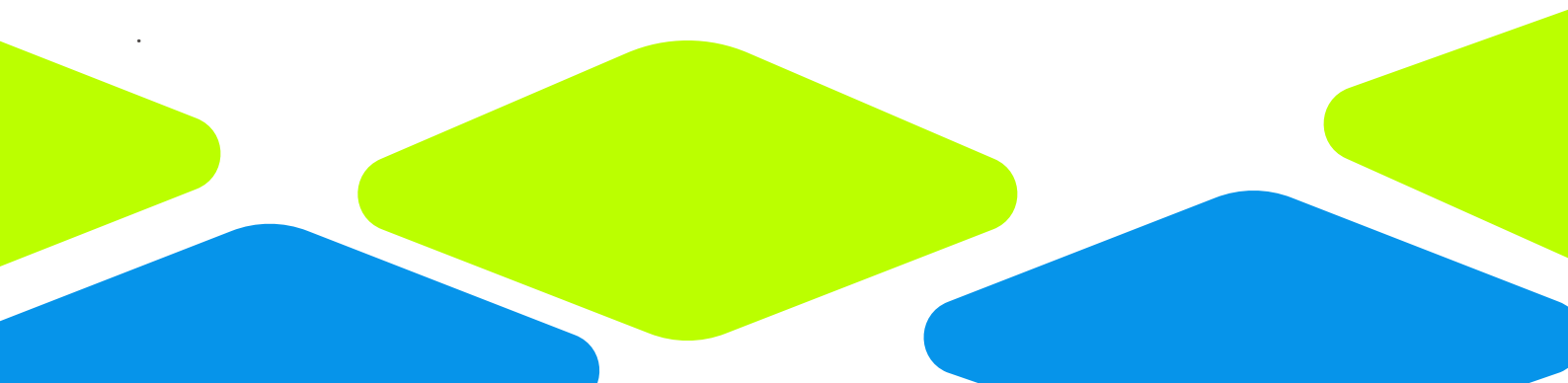
**NUTRIZIONE ED ESERCIZIO FISICO (SESSIONE APERTA ANCHE AI TECNICI/DIRIGENTI)**

**MODERATORE Prof. G. Biolo (DIRETTORE SC CLINICA MEDICA – OSPEDALE CATTINARA TRIESTE)**

**12:00** LA CORRETTA NUTRIZIONE COME STILE DI VITA Dott. G. Stupar

**12:20** LA PRESCRIZIONE DELL'ESERCIZIO FISICO COME PREVENZIONE Dott. L. Mengozzi

**12:40** DISCUSSIONE



# Pomeriggio

**APERTO A SANITARI, TECNICI E DIRIGENTI**

## **SESSIONE 4**

**"LA CERTIFICAZIONE SPORTIVA" MODERATORE Dott.ssa I. Tavcar**

**(DIRIGENTE SC PATOLOGIE CARDIOVASCOLARI – OSPEDALE CATTINARA TRIESTE)**

**14:00** LO STATO DELL'ARTE DEI CERTIFICATI AGONISTICI E NON AGONISTICI Dott. M. Tence

**14:20** L' IMPORTANZA DELLA PROVA DA SFORZO MASSIMALE NELL'ATLETA MASTER Dott.ssa E. Vecile

**14:40** IL PUNTO DI VISTA DELL'AVVOCATO SUI CERTIFICATI DI IDONEITA' SPORTIVA Avv. P. Ruaro

**15:00** DISCUSSIONE

**15:20 LECTIO MAGISTRALIS "COSTITUZIONE E SPORT" Prof. FRANCO DEL CAMPO**

**(SCRITTORE ED EX NUOTATORE OLIMPICO)**

## **SESSIONE 5**

**"LA TENDINOPATIA ACHILLEA NEL PODISTA: DIAGNOSI, TERAPIA E PREVENZIONE"**

**MODERATORE Dott. P. Bergagna (PRESIDENTE ASOCIAZIONE MEDICO SPORTIVA TRIESTE)**

**15:40** LA TENDINOPATIA ACHILLEA DEL PODISTA Dr.ssa C. Ratti

**16:00** LA TERAPIA CONSERVATIVA DELLA TENDINOPATIA ACHILLEA Dr. E. Bukavec

**16:20** LA PREVENZIONE DELLA TENDINOPATIA ACHILLEA Dr. F. Danelon

**16:40** DISCUSSIONE

**17:00** CHIUSURA DEI LAVORI

# Il futuro del benessere

## Attraverso lo Sport

*La Trieste Spring Run va oltre la semplice competizione sportiva:  
è un impegno collettivo verso il benessere e la salute.*

Il nostro seminario del 4 maggio, organizzato dall'Associazione Medico Sportiva di Trieste, sotto la guida del Responsabile Scientifico Dr. Marcello Tence, rifletterà sulla dedizione che rivolgiamo allo sport e cercherà di riunire i professionisti sanitari nel ruolo di comunicare l'importanza che l'esercizio fisico ha nella prevenzione delle patologie e degli infortuni.

Ci confronteremo sulla medicina dello sport a 360°. Esploreremo il legame indissolubile tra esercizio fisico e salute cardiologica, discuteremo sull'importanza della prevenzione nella gestione degli infortuni del podista e spiegheremo il ruolo cruciale della corretta alimentazione e dello stile di vita sano. Il punto di vista dell'avvocato e degli specialisti in medicina dello sport ci farà luce sul ruolo fondamentale della certificazione medica nella prevenzione dei tragici eventi cardiovascolari.

**La Trieste Spring Run** incarna questi principi: ogni passo dei nostri partecipanti, ogni applauso degli spettatori, ogni sorriso dei volontari trasmette il messaggio che lo sport è vita, è prevenzione, è gioia. È questo spirito che anima il nostro evento, che raccoglie la vibrante eredità della Bavisela, unendo atleti, cittadini e visitatori in una festa sportiva che celebra la cultura e la bellezza unica di Trieste e del suo territorio.

Portiamo avanti questa corsa con la convinzione che ogni chilometro corso sulle nostre strade panoramiche sia un passo verso un futuro più sano e felice per tutti.

iscrizione  
gratuita



<https://forms.gle/Gq8yGboT8Bwm2ka28>

TRIESTE  
SPRING  
RUN

