



Città di Bolzano  
Stadt Bozen

# «Ogni passo conta: ridurre il rischio di cadute»

«Daniel Neunhaeuserer»

«Sport - la medicina migliore»



# „Exercise is Medicine“: Attività fisica, esercizio e sport ... la medicina migliore

11.05.2026



Autonome Provinz Bozen  
Provincia autonoma di Bolzano  
Provincia autonoma de Bulsan  
SÜDTIROL · ALTO ADIGE

*fit* IL MOVIMENTO  
È SALUTE

DR. DANIEL NEUNHAEUSERER

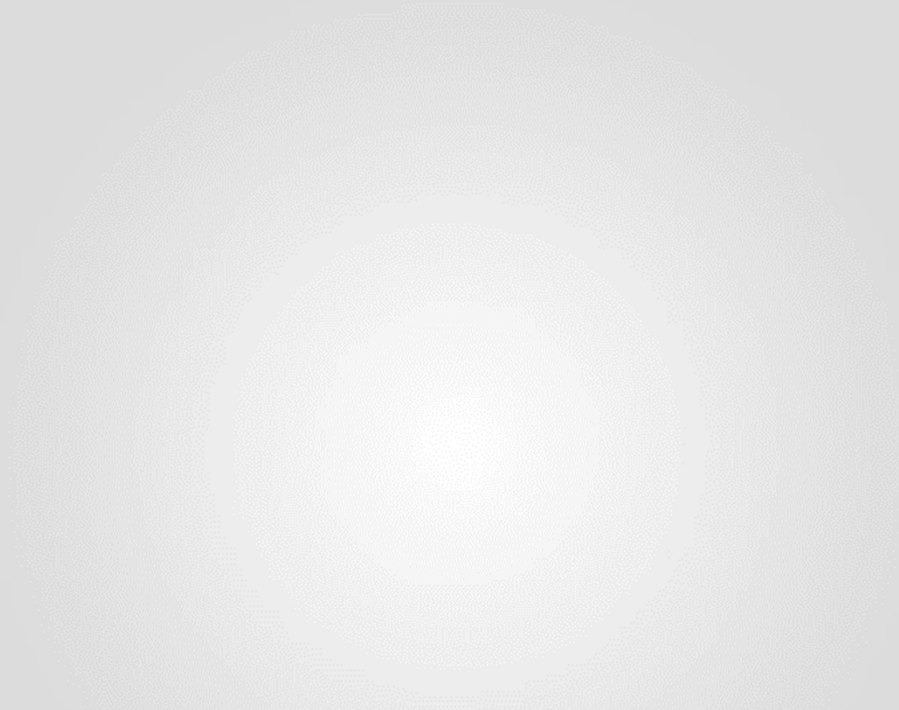
Medicina dello Sport e dell'Esercizio Fisico  
Azienda Sanitaria dell'Alto Adige



Exercise  
is Medicine®  
Italy

GLOBAL ACTION PLAN ON PHYSICAL ACTIVITY 2018-2030

# MORE ACTIVE PEOPLE FOR A HEALTHIER WORLD



# EXERCISE IS MEDICINE

GLOBAL ACTION PLAN ON PHYSICAL ACTIVITY 2018-2030

## MORE ACTIVE PEOPLE FOR A HEALTHIER WORLD

*fit* IL MOVIMENTO È SALUTE



è ”

Perché dobbiamo parlarne?



Ridurre il rischio di cadute



Il sorriso?

**Divertiti ad allenarlo**

Avere uno stile di vita attivo fa la differenza.  
È IL MOMENTO DI FARE MOVIMENTO!

[provincia.bz.it/fit](http://provincia.bz.it/fit)



Autonome Provinz Bozen  
Provincia autonoma di Bolzano  
Provincia autónoma de Südtirol  
SÜDTIROL - ALTO ADIGE

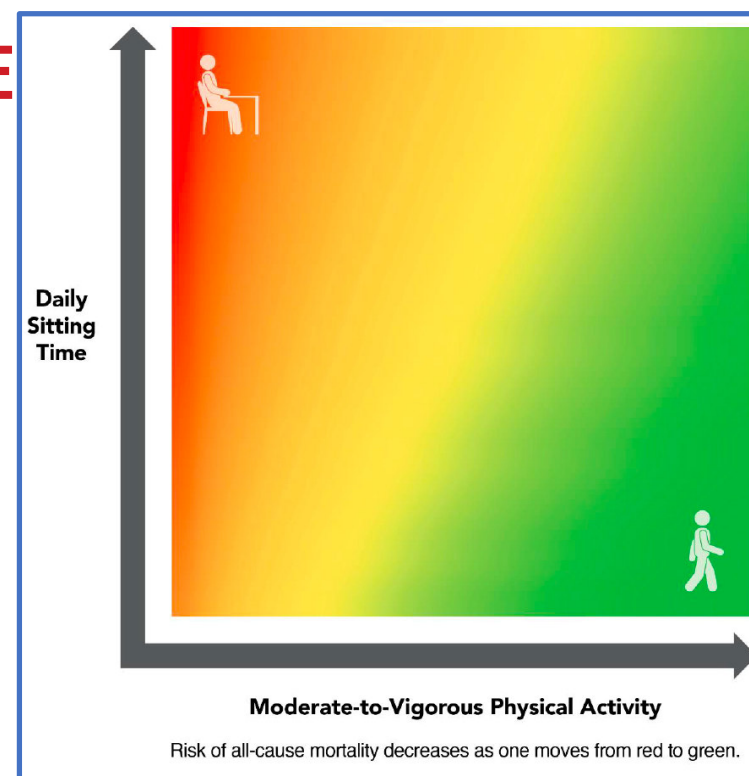
LET'S  
*Be active*  
Everyone  
Everywhere  
Everyday

 World Health Organization

# Evidenze scientifiche

## FATTORI DI RISCHIO CARDIOVASCOLARE

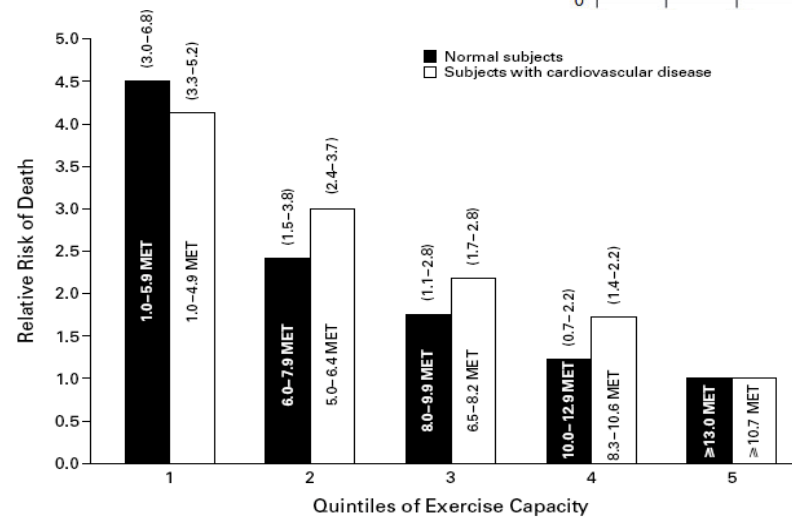
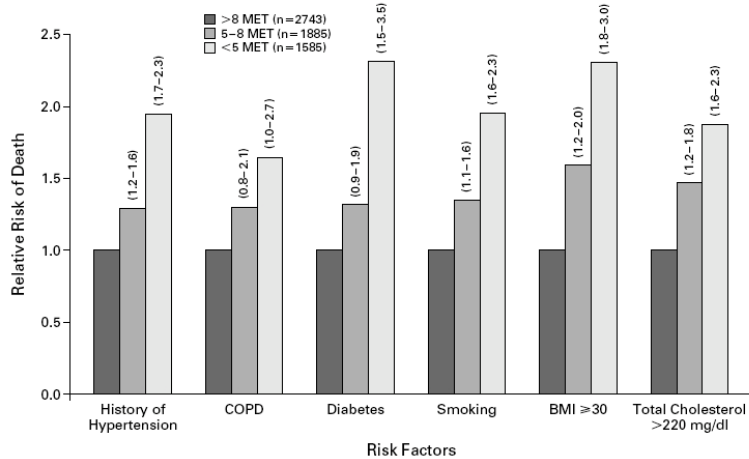
- Pressione alta
- Fumo
- Diabete
- Sovrappeso e obesità
- **Inattività fisica**



**L'inattività fisica è la quarta causa di morte a livello mondiale**

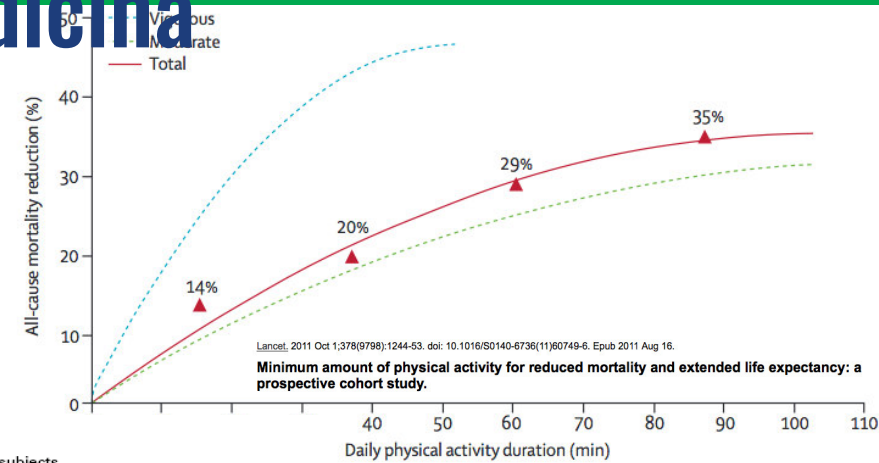
Based on data by Ekelund U. et al.; Lancet 2016; 388: 1302–10;  
Physical Activity Guidelines for Americans 2nd edition;  
Dempsey P.C. et al.; International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity (2020) 17:151

# L'attività fisica e la capacità funzionale: importanti marker prognostici in medicina



EXERCISE CAPACITY AND MORTALITY AMONG MEN REFERRED FOR EXERCISE TESTING

JONATHAN MYERS, PH.D., MANISH PRAKASH, M.D., VICTOR FROELICHER, M.D., DAT DO, M.D., SARA PARTINGTON, B.Sc., AND J. EDWIN ATWOOD, M.D.



# MUOVITI DI PIÙ, COSÌ RIDURRAI IL RISCHIO DI SVILUPPARE:

DIABETE MELLITO DI TIPO 2



- 50%

IPERTENSIONE ARTERIOSA



- 50%

INFARTO MIOCARDICO



- 40%

ICTUS

- 30%

CANGRO (SENO, COLON..)



- 25%

DOLORI OSTEOARTICOLARI

- 25%



DEMENZA



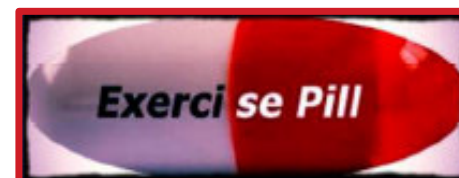
- 21%

CADUTE



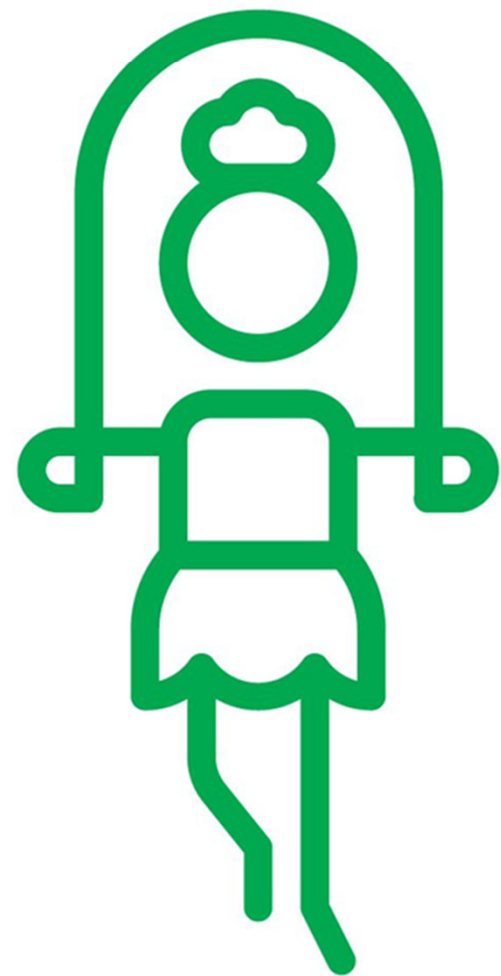
- 21%

OBESITÀ - 10%



Prevenzione e terapia:  
Da linee guida

**E nel mondo reale?**



# Studio: Prescrizione medica di esercizio fisico

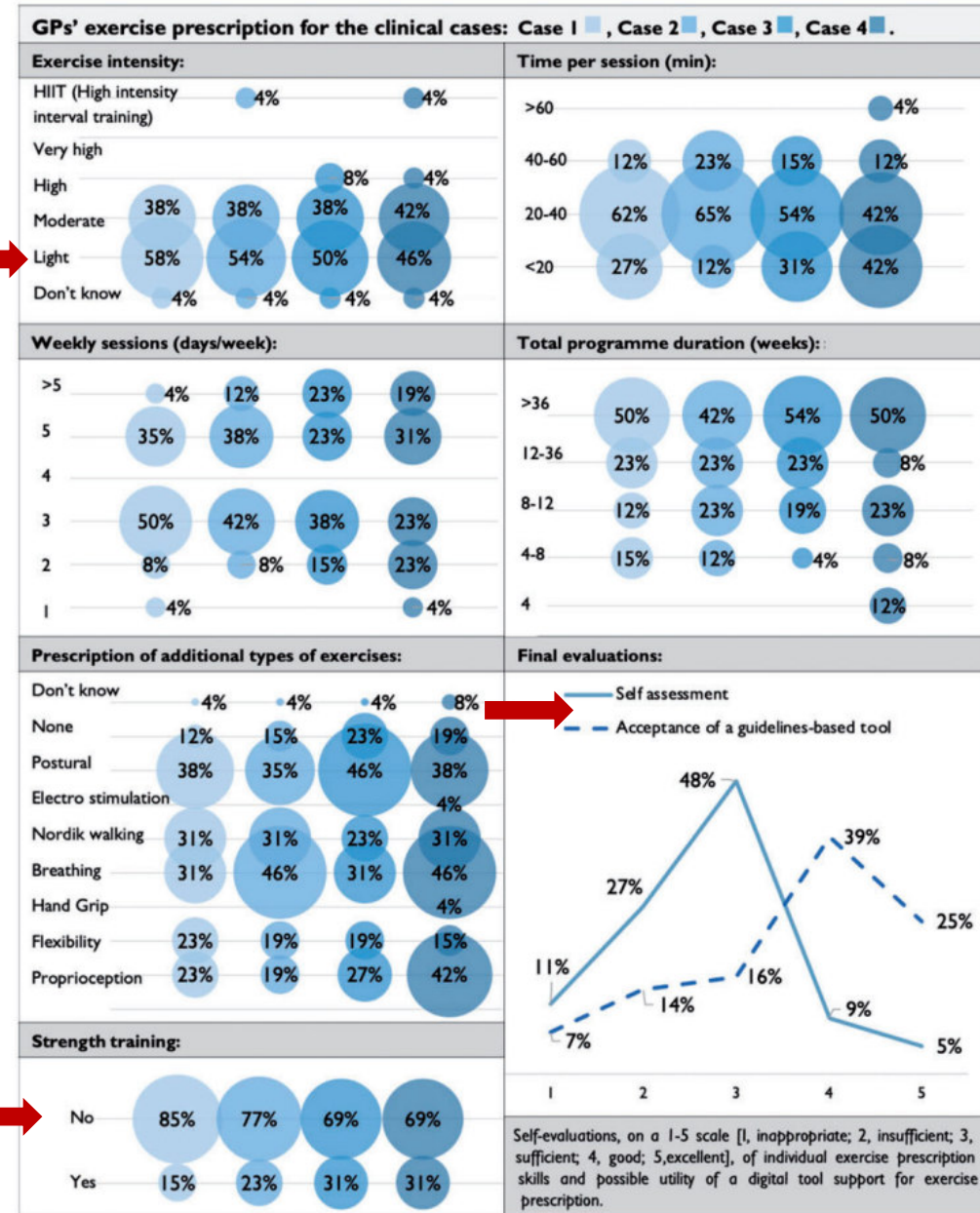
European Journal of Preventive Cardiology

Research letter

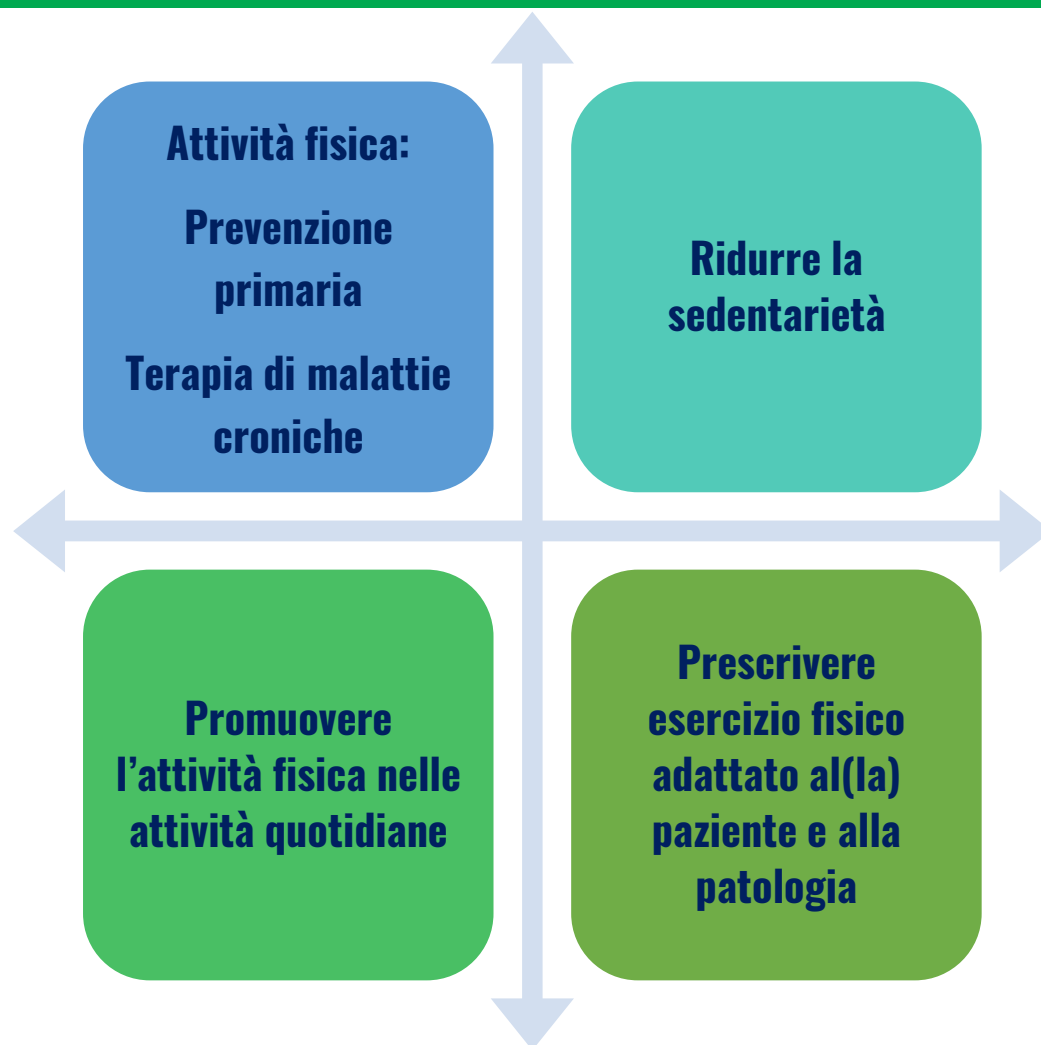
**How do General Practitioners assess physical activity and prescribe exercise in patients with different cardiovascular diseases? An Italian pilot study**

Giulia Foccardi<sup>1</sup>, Dominique Hansen<sup>2</sup>, Giulia Quinto<sup>1</sup>, Claudia Favero<sup>1</sup>, Karin Coninx<sup>3</sup>, Gustavo Rovelo Ruiz<sup>3</sup>, Paul Dendale<sup>4</sup>, Josef Niebauer<sup>5</sup>, Andrea Ermolao<sup>1</sup> and Daniel Neunhaeuserer<sup>1</sup>

Stiamo arrivando al punto in cui è considerato una trascuratezza NON prescrivere attività fisica per i pazienti?



# Mission



**Trovare strategie per  
trasformare le evidenze  
scientifiche in realtà per  
la popolazione e il  
sistema sanitario!**

# Tre obiettivi concreti



Valutazione del livello di attività fisica come segno vitale



Implementare la prescrizione di esercizio nei soggetti con patologia cronica



Creare una rete di gestione e diffondere *l'Exercise Pill* nella popolazione e nel sistema sanitario

**L'attività fisica come standard nella pratica clinica e nell'assistenza sanitaria**

**Esercizio-terapia**



# Tutti possono contribuire a realizzare questo per la popolazione!



Politici

Stakeholder sul territorio

Professionisti della salute e dell'esercizio

Medici

Pazienti

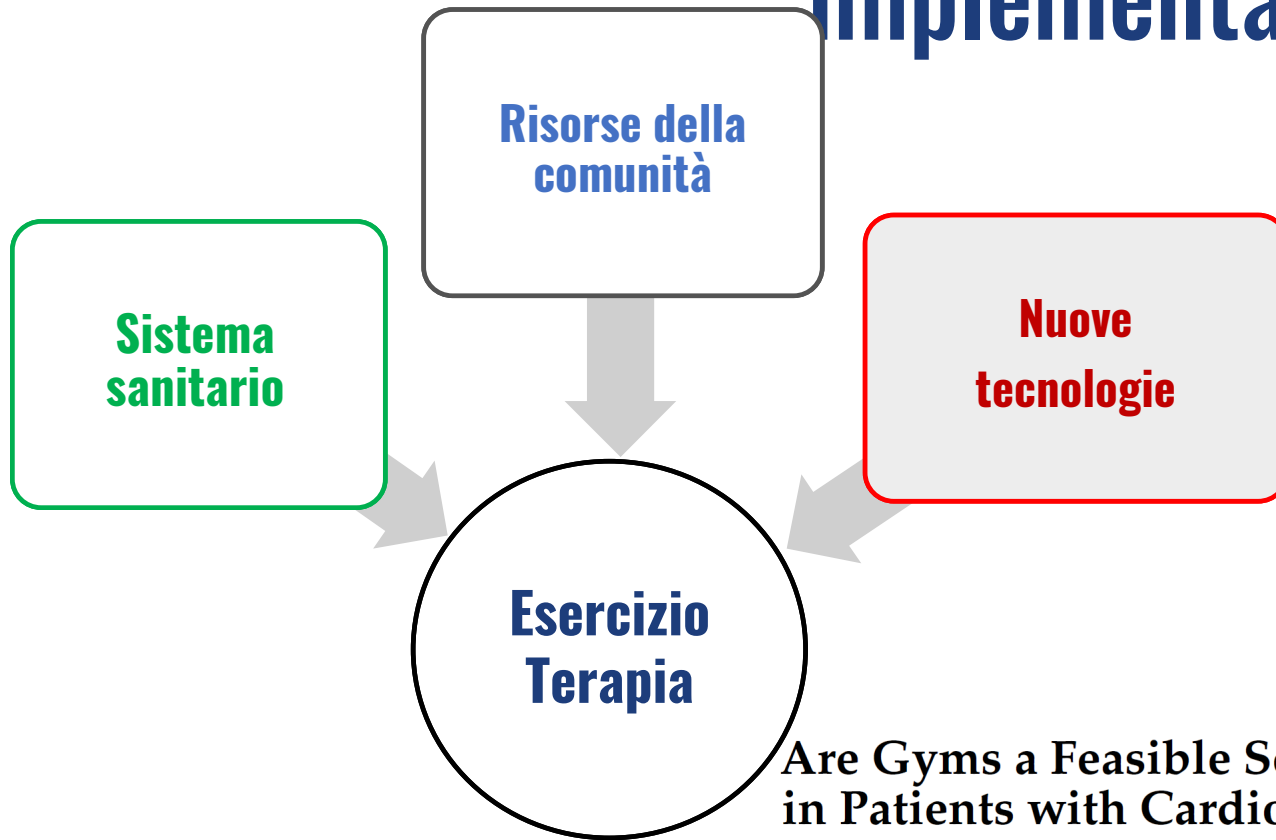


CONVEGNO PUBBLICO  
**Ogni passo  
conta**







**AKTIV FÜR  
DIE GESUNDHEIT!**

THEMENTAG MIT PRAXIS-WORKSHOP

# Collegare e integrare clinica e territorio per implementare l'esercizio-terapia

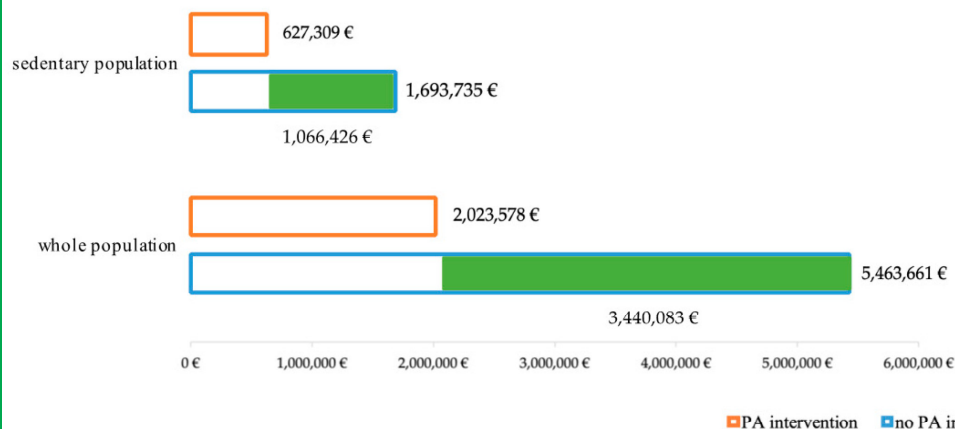


**Are Gyms a Feasible Setting for Exercise Training Interventions in Patients with Cardiovascular Risk Factors? An Italian 10-Years Cross-Sectional Survey Comparison**

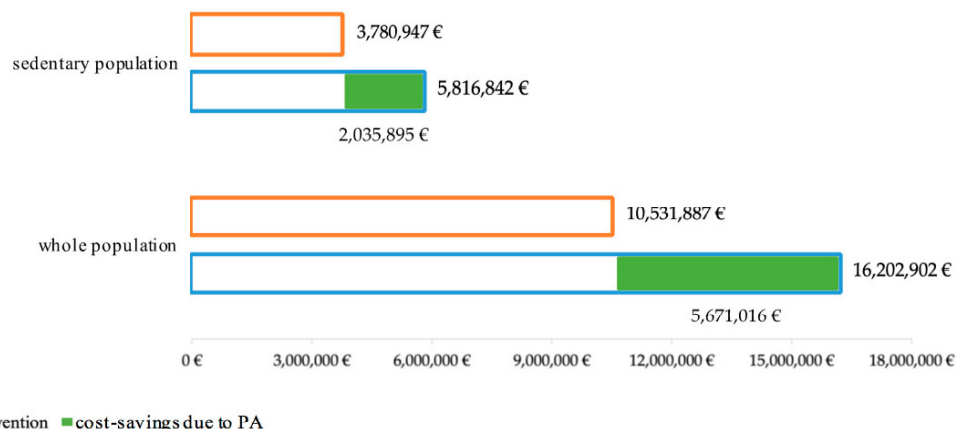
Marco Vecchiato <sup>1,2</sup> , Giulia Quinto <sup>1,2</sup> , Stefano Palermi <sup>3</sup>, Giulia Foccardi <sup>1,2</sup> , Barbara Mazzucato <sup>1,2</sup>,  
Francesca Battista <sup>1,2</sup> , Federica Duregon <sup>1,2</sup> , Federica Michieletto <sup>4</sup>, Daniel Neunhaeuserer <sup>1,2,\*</sup>  
and Andrea Ermolao <sup>1,2</sup> 

# Uno studio mostra i potenziali risparmi sui costi per il sistema sanitario:

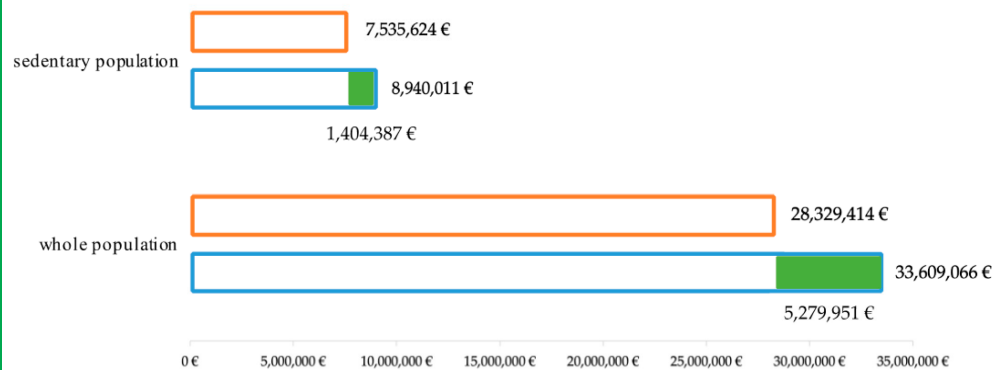
## Further PCI in CAD



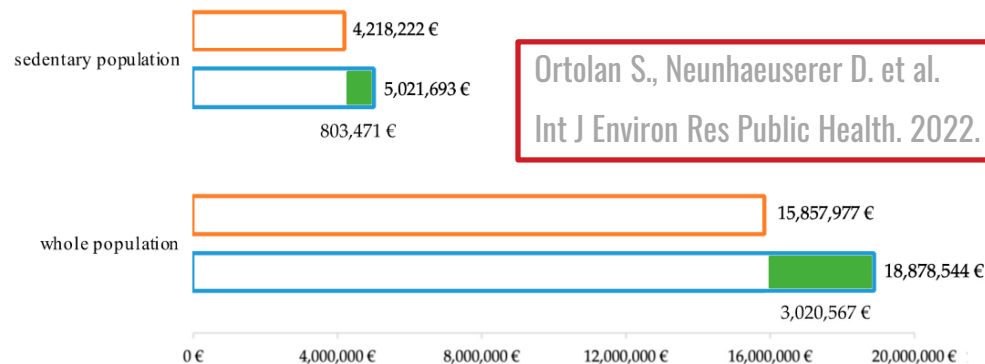
## Hospitalisation in COPD



## Bowel resection in colorectal cancer



## Surgery in femur fracture



Ortolan S., Neunhaeuserer D. et al.  
 Int J Environ Res Public Health. 2022. 16;19(12):7375

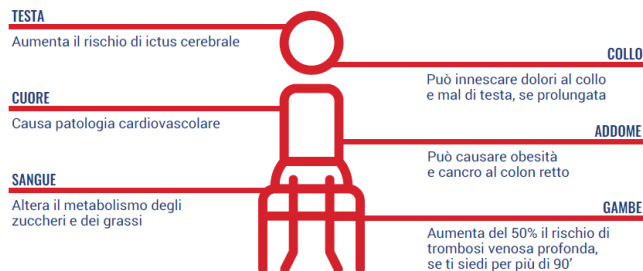
# „Exercise is Medicine“ – Informativa PER MODIFICARE LO STILE DI VITA

FORMAZIONE

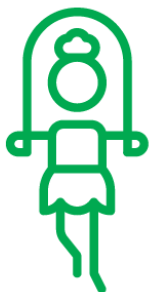
MARKETING

SIEDITI MENO  
MUOVITI DI PIÙ

## RISCHI DELLA SEDENTARIETÀ



MUOVITI DI PIÙ, COSÌ RIDURRAI IL RISCHIO DI SVILUPPARE:



## COME PUOI DIVENTARE PIÙ ATTIVO?

### A CASA



- Fai giardinaggio
- Vai a fare la spesa a piedi
- Fai le pulizie
- Fai l'amore
- Alzati ogni 30' se sei davanti ad uno schermo

### IN VIAGGIO



- Prendi la bici
- Vai a piedi
- Scendi una fermata prima dal bus
- Cedi il posto se sei seduto
- Parcheggia più lontano

### AL LAVORO



- Prendi le scale
- Alzati ogni 30' dalla scrivania
- Non sederti durante i meeting
- Cammina mentre telefoni
- Vai a parlare, anziché mandare mail

COMINCIA DA DOVE SEI  
USA QUELLO CHE HAI  
FAI QUELLO CHE PUOI

## ATTIVITÀ AEROBICA

MIGLIORERAI LA RESISTENZA E LA SALUTE DEL CUORE



- Almeno **150 minuti/settimana** di attività di moderata intensità
- **75 minuti/settimana** di attività vigorosa
- Una **combinazione di entrambi**.

<b>FREQUENZA</b>	3-5 giorni alla settimana
<b>INTENSITÀ</b>	Da abbastanza leggero a un po' pesante
<b>TEMPO</b>	All'inizio di pochi minuti, poi fino a 30-60 minuti al giorno
<b>TIPO</b>	Attività ritmica e continua (camminare, andare in bicicletta, ballare, nuotare)

## FORZA

MIGLIORA LA TUA SALUTE GLOBALE E RENDE PIÙ FACILI E SICURE LE ATTIVITÀ QUOTIDIANE



<b>FREQUENZA</b>	2-3 giorni alla settimana
<b>INTENSITÀ</b>	Da un iniziale sforzo leggero a moderato-pesante
<b>TEMPO</b>	10-15 ripetizioni con sforzo lieve-moderato, fino a 8-12 ripetizioni di sforzo pesante. Fai 2-4 serie.
<b>TIPO</b>	Pesi, fasce di resistenza, attrezzi da palestra o il tuo peso naturale

## FLESSIBILITÀ ED EQUILIBRIO

MIGLIORATI CON YOGA, PILATES E TAI CHI



<b>FREQUENZA</b>	2-7 giorni alla settimana
<b>INTENSITÀ</b>	Sempre al di sotto della soglia di dolore
<b>TEMPO</b>	Mantieni ogni posizione per 10-30 secondi (30-60 secondi per gli adulti più anziani)
<b>TIPO</b>	Stretching per la flessibilità; esercizi a corpo libero per l'equilibrio

# „Exercise is Medicine“ – Informati

## RACCOMANDAZIONI PER L'ESERCIZIO

FORMAZIONE

MARKETING

### ATTIVITÀ FISICA E ARTROSI



Malattia **degen** articolazioni che cartilagini, muscoli.  
I sintomi variano da rigidità articolare

- È LA CAUSA PIÙ FREQUENTE DI **DISABILITÀ NELL'ANZIANO**
- RIDUCE LA CAPACITÀ DI ESER E LA FORZA MUSCOLARE**
- RIDUCE L'EQUILIBRIO E PUÒ PORTARE A CADUTE**

- #### BENEFICI DELL'ESERCIZIO FISICO SULL'ARTROSI
- Migliora la forza muscolare, la stabilità e la flessibilità
  - Migliora il tono dell'umore e la qualità del sonno
  - Riduce il peso corporeo e il carico articolare
  - Riduce il dolore e la rigidità

### ATTIVITÀ FISICA E OSTEOPOROSI

ExeRcise is Medicine Italy

Condizione caratterizzata da una **riduzione e alterazione qualitativa della densità ossea**. Colpisce il 5-10% della popolazione, soprattutto **donne** dopo la **menopausa**

**AUMENTA IL RISCHIO DI FRATTURE**  
Femore, omero prossimale, colonna vertebrale

**LA PREVENZIONE È FONDAMENTALE**  
Spesso la diagnosi è secondaria alla frattura

**AUMENTA IL RISCHIO DI SVILUPPARE DISABILITÀ**

#### BENEFICI DELL'ESERCIZIO FISICO NELL'OSTEOPOROSI

- Ritarda lo sviluppo di osteoporosi
- Aumenta la quantità e qualità della densità ossea
- Riduce il rischio di fratture
- Migliora l'equilibrio e la forza muscolare
- Migliora la qualità della vita

### ATTIVITÀ FISICA E ASMA BRONCHIALE

ExeRcise is Medicine Italy



Malattia **infiammatoria cronica delle vie aeree**. Caratterizzata dall'**ostruzione**, generalmente **reversibile**, dei bronchi

- CAUSA SINTOMI RESPIRATORI**  
Respiro sibilante o fischi, mancanza di fiato (dispnea), tosse secca e senso di costrizione toracica
- PUÒ DIPENDERE DA VARI FATTORI**  
Alcuni individuali (genetica, età, peso) altri ambientali (allergeni, fumo, farmaci)
- NON SOTTOVALUTARLO**  
In alcuni casi può essere severo e scatenare crisi asmatiche

- #### BENEFICI DELL'ESERCIZIO FISICO SULL'ASMA BRONCHIALE
- Migliora l'infiammazione delle vie aeree
  - Aumenta l'autonomia nelle attività quotidiane
  - Migliora la capacità polmonare
  - Migliora la capacità di esercizio

### ATTIVITÀ FISICA E CARDIOPATIA ISCHEMICA

ExeRcise is Medicine Italy



Condizione causata dall'insufficiente apporto di **sangue e ossigeno al cuore**, che porta a **dolore toracico**. Caratterizzata principalmente dalla presenza di **aterosclerosi nelle arterie coronarie**

- QUANDO PROLUNGATA PORTA ALL'INFARTO DEL MIOCARDIO**
- ASSOCIATA A MOLTI FATTORI DI RISCHIO MODIFICABILI**  
Sedentarietà, ipertensione arteriosa, dislipidemia, sovrappeso e fumo
- RIDUCE LA TOLLERANZA ALLO SFORZO E L'ASPETTATIVA DI VITA**  
Sedentarietà, ipertensione arteriosa, dislipidemia, sovrappeso e fumo

- #### BENEFICI DELL'ESERCIZIO FISICO NELLA CARDIOPATIA ISCHEMICA
- Riduzione della mortalità e del rischio di ulteriori eventi cardiovascolari
  - Riduzione dell'insorgenza e/o della progressione di altre malattie croniche
  - Prevenzione della cardiopatia ischemica
  - Miglior controllo dei singoli fattori di rischio cardiovascolari
  - Miglioramento della qualità della vita

# „Exercise is Medicine“ – Informativa PER DIVERSE PATOLOGIE CRONICHE

FORMAZIONE

MARKETING

## ATTIVITÀ FISICA E CANCRO AL SENO



ExeRcise  
is Medicine®  
Italy

## ATTIVITÀ FISICA E DIABETE DI TIPO 2

ExeRcise  
is Medicine®  
Italy

## ATTIVITÀ FISICA E IPERTENSIONE ARTERIOSA

ExeRcise  
is Medicine®  
Italy

### È IL TUMORE PIÙ FREQUENTE NELLE DONNE,

in Italia ogni anno ci sono più di 50000 nuovi casi

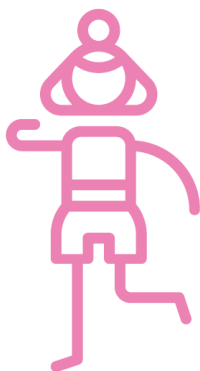
### LA SOPRAVVIVENZA A 5 ANNI DELL'87%.

### LE TERAPIE PIÙ COMUNI PER IL CANCRO AL SENO SONO:

- chirurgia
- chemioterapia
- radioterapia
- terapia ormonale

### LE TERAPIE POSSONO AVERE EFFETTI COLLATERALI COME:

- affaticamento
- perdita di capelli
- aumento della massa grassa
- nausea



### BENEFICI DELL'ESERCIZIO FISICO SU TRATTAMENTO E GUARIGIONE DAL CANCRO AL SENO



Riduce il numero e la gravità di sintomi ed effetti collaterali legati alla terapia



Riduce il rischio di recidiva



Riduce il rischio di sviluppare altre malattie croniche



Le donne attive hanno una maggiore qualità di vita e sopravvivenza



Migliora il tono dell'umore, riduce l'ansia, aumenta l'autostima



GLICEMIA A DIGIUNO OTTIMALE

70-100 MG/DL



GLICEMIA A DIGIUNO ALTERATA

100-125 MG/DL



DIABETE

≥ 126 MG/DL



### È UN FATTORE DI RISCHIO

per complicanze acute e croniche, che se non trattate possono essere invalidanti o fatali.



### CAUSA COMPLICANZE CRONICHE

cardiovascolari, cerebrovascolari, retinopatia (cecità), neuropatia, arteriopatia, piede diabetico, insufficienza renale.



### PORTA A COMPLICANZE ACUTE

crisi IPO o IPER glicemiche, anche fatali.

### BENEFICI DELL'ESERCIZIO FISICO SUL DIABETE DI TIPO 2.



Miglior controllo glicemico



Possibile riduzione dell'utilizzo di farmaci



Riduzione del rischio di complicanze croniche



Riduzione del peso



Miglioramento della capacità di esercizio



PRESSIONE ARTERIOSA OTTIMALE

< 120MAX 80MIN



PRESSIONE ARTERIOSA NORMALE-ALTA

120-139MAX 80-89MIN



IPERTENSIONE ARTERIOSA

> 140MAX 90MIN



### È UN FATTORE DI RISCHIO

per malattie cardiache e renali, croniche ed acute



### RIDUCE L'ASPETTATIVA DI VITA E CREA DISABILITÀ



### È UN "KILLER SILENZIOSO":

può essere asintomatica e manifestarsi solo come evento acuto (es. infarto miocardico e ictus)

### BENEFICI DELL'ESERCIZIO FISICO SULL'IPERTENSIONE ARTERIOSA:



Riduzione della pressione arteriosa



Riduzione del peso



Riduzione del rischio cardiovascolare



Miglioramento della capacità di esercizio



Miglioramento del tono dell'umore

## MUOVERSI È **FONDAMENTALE**, PERCHÉ:



Riduce il rischio  
cardiovascolare



Riduce il rischio di  
sviluppare diabete  
e cancro



Riduce il rischio  
di demenza



Rallenta  
l'invecchiamento



Migliora l'umore  
e il ritmo sonno-  
veglia

**COMINCIA DA DOVE SEI.**

**USA QUELLO CHE HAI.**

**FAI QUELLO CHE PUOI.**

Massive Open Online Course

# EXERCISE IN MEDICINE

From functional evaluation to adapted exercise training



Duration  
**5 weeks**



Weekly study  
**4 hours**



100% online  
on **FutureLearn**

Scan to join the course!



ExeRcise  
is Medicine<sup>®</sup>  
Italy



UNIVERSITÀ  
DEGLI STUDI  
DI PADOVA

in collaboration with

ExeRcise  
is Medicine<sup>®</sup>



EUROPEAN INITIATIVE FOR  
EXERCISE IN MEDICINE  
MEDICINE MEETS EXERCISE  
AND HEALTH PROMOTION