



CORSO TEORICO PRATICO SULLA SARCOPENIA

Conoscerla Prevenirla Curarla

20 e 21 Maggio 2017

BOLOGNA

16 ORE TOTALI

4 ORE DI PRATICA

1 WEEKEND

19.6 CREDITI ECM

Prof. M. Domenicali

Ore 9.00 > 13.00

Ore 13.00 > 14.00

Lo sviluppo di innovativi servizi per garantire una migliore qualità della vita per gli ultrasessantenni rappresenta uno dei filoni maggiormente promettenti nel mercato dei servizi sanitari dei prossimi anni. Infatti questa fascia d'età rappresenta una percentuale sempre più importante della popolazione generale ed ha buone risorse finanziarie. Uno degli aspetti maggiormente interessanti per il mantenimento della salute del soggetto ultrasessantenne è rappresentato dalla prevenzione della sarcopenia.

La sarcopenia è la perdita di massa muscolare che si sviluppa fisiologicamente durante l'invecchiamento, ma che può essere aggravata da alcune malattie croniche e da insufficienze d'organo (cirrosi epatica, insufficienza renale, scompenso cardiaco ed enfisema polmonare). La sarcopenia causa riduzione della forza e quindi difficoltà nell'espletare le comuni attività della vita quotidiana; ma è anche causa di fenomeni frequenti nella terza età come le cadute, ed è associata al peggioramento di molte patologie croniche tra cui il diabete mellito e la depressione. Attualmente la diagnosi di sarcopenia richiede l'impiego di attrezzature pesanti (Risonanza Magnetica, Tomografia Assiale Computerizzata, Densitometria) che difficilmente possono essere utilizzate in ampi programmi di screening e soprattutto non si possono ripetere frequentemente per valutare l'evoluzione del paziente nel breve periodo. Per superare queste limitazioni sono state proposte, e comunemente accettate dalla comunità scientifica, valutazioni semplificate basate su test funzionali, ecografia ed impedenziometria. Queste tecniche non sono solo necessarie a fare diagnosi di sarcopenia ma sono utili anche per seguire l'evoluzione del paziente.

Inoltre l'integrazione di queste tecniche da una serie di informazioni aggiuntive. Infatti non sappiamo solamente il patrimonio muscolare del paziente in modo esclusivamente quantitativo ma anche quali sono i suoi margini di autonomia cioè quanto è in grado di sfruttare la massa muscolare.

La prevenzione e la terapia della sarcopenia è complessa, richiede l'associazione di farmaci, integratori o consigli nutrizionali e provvedimenti di tipo riabilitativo. Pertanto per trattare la sarcopenia è necessario fornire consulenze ad ampio spettro anche su questi aspetti oppure coinvolgere molte figure sanitarie (medici, farmacisti, fisioterapisti, laureati in scienze motorie, nutrizionisti, psicologi).

Lo scopo del corso è quello di fornire ai professionisti tutte le informazioni necessarie per poter riconoscere, trattare la sarcopenia in modo multidimensionale non solamente con provvedimenti dietetici ma armonizzando dieta, attività fisica, riabilitazione e terapia farmacologica.

- La sarcopenia
 - Come si definisce
 - Come si diagnostica
 - Come evolve nel tempo se non trattata
- Sarcopenia e disabilità
 - come si instaura la disabilità nell'anziano
 - come la si può prevenire
 - come riconoscerla precocemente

PAUSA

20

Sabato
Maggio
2017

Ore 14.00 > 18.00

- Misurare la sarcopenia
 - Sistemi impedenziometrici
 - Sistemi ecografici
 - test funzionali
- Valutazione ecografica della sarcopenia.
 - Quali scansioni utilizzare
 - Quali parametri utilizzare
 - Riconoscimento delle lesioni elementari muscolari

21

Domenica
Maggio
2017

Prof. M. Domenicali

Ore 9.00 > 13.00

- La riabilitazione della sarcopenia.
 - Come trattare la sarcopenia post traumatica
 - Come valutare la distribuzione della massa muscolare
 - Significato clinico delle alterazioni nella distribuzione della massa muscolare
- L'attività fisica e la sarcopenia
 - Ruolo dell'attività fisica aerobica
 - Quale attività sportiva consigliare
 - Tabelle di allenamento personalizzate
- Integratori alimentari e sarcopenia
 - Vitamine
 - Antiossidanti
 - amminoacidi
 - Microbiota intestinale
- Dieta per trattare la sarcopenia
 - Consigli dietetici a seconda delle patologie
 - Personalizzazione in base al tipo di attività fisica

PAUSA

Ore 13.00 > 14.00

Ore 14.00 > 18.00

- Artrosi, osteoporosi e sarcopenia.
 - Trattare il paziente con artrosi
 - Peggioramento funzionale del paziente artrosico riconoscerlo e trattarlo
 - Quale attività fisica consigliare
- Complicanze e sarcopenia
 - Insufficienza d'organo
 - Depressione
 - Il dolore cronico
- Personalizzare la terapia della sarcopenia e valutazione dei risultati
 - Strategie integrate (nutrizione, riabilitazione, attività fisica)
 - Valutazione a breve termine dei risultati
 - Ottimizzazione dell'approccio integrato sulla base dei risultati a breve termine

DISCUSSIONE DI CASI CLINICI

Ore 18.00 > 19.00

Test ECM