

I benefici dell'attività aerobica

Scritto da DOTT.GIOVANNI ALBERTI

Venerdì 19 Febbraio 2010 20:07 - Ultimo aggiornamento Giovedì 04 Marzo 2010 19:11



I benefici dell'attività aerobica

Scritto da DOTT.GIOVANNI ALBERTI

Venerdì 19 Febbraio 2010 20:07 - Ultimo aggiornamento Giovedì 04 Marzo 2010 19:11

E' ormai assodato che per stare bene in salute, bisogna fare movimento, da quello quotidiano del camminare, salire e scendere le scale ecc a quello organizzato in una palestra o finalizzato ad un'attività fisica ludica o professionistica. Lo sport in quanto tale quindi provoca parecchi benefici ma deve essere ben regolamentato per poterli ottenere con i minori danni possibili, perché logicamente, l'altra faccia della medaglia, ci dice che l'attività fisica fatta male, saltuaria, in eccesso senza controllo può portare a danni da accumulo di Radicali liberi con fatica muscolare sino a danno muscolare vero e proprio, ma anche a traumi che più facilmente si possono verificare nei così detti "sportivi della domenica" quali distrazioni muscolari, distorsioni, problemi cardiaci, lesioni dovute a mancanza d'allenamento ma anche di riscaldamento.

Ma questo è un capitolo molto ampio che cercherò di trattare più estesamente in seguito. Per ora volevo accennare invece ai molteplici benefici che si possono ottenere soprattutto esercitando un'attività di tipo aerobico, ovvero un'attività che deve durare oltre i 30 minuti senza un impegno cardiaco eccessivo, che si attesta su una FC mediamente del 70 % della FC Max. L'ACSM (American College of Sports Medicine) infatti raccomanda questo tipo di esercizio nei programmi di fitness per i giovani adulti e quelli di mezza età, gli anziani ed i soggetti diabetici. Con l'avanzare dell'età vi è una tendenza verso il declino progressivo di massa muscolare, il che porta a sarcopenia, diminuzione della capacità funzionale, diminuzione del tasso metabolico a riposo, aumento dell'adiposità e dell'insulinoreistenza, e l'esercizio di resistenza può avere un impatto positivo su tutte queste cose. Per ottenere i migliori risultati bisogna saper abbinare una corretta alimentazione, con una riduzione calorica, che le più moderne ricerche mediche ci dicono avere un'effetto antiaging, ed in questo caso la dieta Zona è quella che dà maggiori soddisfazioni. Anche le donne che vogliono far sport per migliorare il loro aspetto estetico, possono ottenere dei vantaggi da questa attività aerobica in quanto hanno un netto miglioramento del microcircolo, diminuzione del peso con consumo dell'adipe soprattutto localizzato nella zona addominale, miglioramento del tono muscolare, miglioramento dell'umore, senza trascurare l'effetto disintossicante dovuto alla sudorazione ma anche al miglioramento dell'alvo.

I benefici dell'attività aerobica

Scritto da DOTT.GIOVANNI ALBERTI

Venerdì 19 Febbraio 2010 20:07 - Ultimo aggiornamento Giovedì 04 Marzo 2010 19:11

CURRICULUM FORMATIVO

Dr. GIOVANNI ALBERTI

Nato a Palermo il 14-6-1953

Residente in via F.sco Cilea, 11 ☐ 90144 Palermo

Studio Via Marchese di Villabianca, 229 90143 Palermo

Recapiti tel/fax 0916817905 -☐ 0917308553

Pers. 3488556496

giovanni_alberti@libero.it aidmesicilia@yahoo.it ☐

www.giovanialberti.com

I benefici dell'attività aerobica

Scritto da DOTT.GIOVANNI ALBERTI

Venerdì 19 Febbraio 2010 20:07 - Ultimo aggiornamento Giovedì 04 Marzo 2010 19:11

S T U D I

I Diploma di Maturità Classica , conseguito presso il Liceo Classico Vittorio Emanuele II di Palermo nel 1971

I Laurea in Medicina e Chirurgia conseguita presso l'Università degli Studi di Palermo nel 1980 con abilitazione all'esercizio professionale conseguita nello stesso anno e successiva iscrizione all'Ordine dei Medici di Palermo n° 7339 (1981)

I Tirocinio pratico Ospedaliero in P.S. e Chirurgia d'Urgenza c/o l'Ente Ospedaliero Villa Sofia di Palermo nel 1981

I Specializzazione in Medicina dello Sport c/o l'Università degli Studi di Palermo nel 1983

I Diploma di perfezionamento in Medicina Estetica c/o la Scuola di Medicina Estetica della Fondazione Internazionale Fatebenefratelli di Roma nel 1995

I Perfezionamento Universitario in Medicina Estetica c/o l'Università Tor Vergata di Roma - 1998

I Perfezionamento Universitario in Medicina dello Sport presso L'Università degli Studi di Palermo nell'anno 2000

I Perfezionamento Universitario in Medicina dello Sport- il Cuore presso l'Università degli

I benefici dell'attività aerobica

Scritto da DOTT.GIOVANNI ALBERTI

Venerdì 19 Febbraio 2010 20:07 - Ultimo aggiornamento Giovedì 04 Marzo 2010 19:11

- al **3rd Adjournment Day dell'Ae.Phy.Med Centre ha presentato un Poster** "Attività Fisica e Benessere" – Roma 1/3 Febbraio 2002
- al **XXIII Congresso Nazionale S.I.M.E. ha presentato la relazione** "Integrazione, Attività Fisica e Benessere" – Roma 22/24 Marzo 2002
- per conto di una società di giovani diabetici ha tenuto una conferenza su "Diabete e Sport" – Segesta (Tp) 14-4-2002
- per conto della Scuola ITC L. Sturzo di Bagheria è stato docente nel progetto PON "Miglioriamoci con lo Sport" anno scolastico 2001/2002
- al **Convegno delle Ass. Medico Sportive Ct-Me-Rg-Sr della F.M.S.I. "Aspetti preventivi e terapeutici dell'attività motoria: Prendersi cura del proprio corpo"** ha presentato la relazione "Medicina Estetica e Centri Benessere" – Patti-Tindari (Me) 25-26 Ottobre 2002 (ECM 10)

- al **XXIV Congresso Nazionale S.I.M.E. ha presentato la relazione "Medicina dello Sport e Medicina Estetica, Sintonie strategiche per un'unica meta : il Benessere"** (correlatore Prof. C.A. Bartoletti) – Roma 11/13 Aprile 2003

- per l'anno scolastico 2002/3 è stato docente incaricato dal C.O.N.I. nel progetto C.O.N.I.-Scuola "Alimentazione e Doping" per la Regione Sicilia
- in associazione con il comune di Bagheria ha organizzato il convegno "Attività Sportiva-Una corretta Alimentazione = Un modo per dire NO al Doping - Medicina Sportiva e Medicina Estetica = Consigli per la prevenzione dell'Invecchiamento" dove ha presentato la relazione "Prospettive della Medicina dello Sport Ambulatoriale, non solo rilascio certificazioni" (Bagheria – Villa Cutò 22 Ottobre 2003)
- in occasione del **Primo Salone di Medicina del Benessere e dell' Estetica**

- "Mediterraneo Salute e Bellezza" ha tenuto le relazioni "Estetica E Sport" e "Trattamenti Estetici Integrativi alle Terapie Mediche" (Palermo – Fiera del Mediterraneo 4-6 Dicembre 2004)

- al **15th World Congress of Aesthetic Medicine** ha presentato la relazione "Omega3 Food Supplement Benefits in Aesthetic Medicine and in the Prevention of Aging" (Roma – Cavalieri Hilton 5-8 maggio 2005)

- in associazione con il comune di Bagheria ha organizzato la Tavola Rotonda "Sport E' Medicina" dove ha presentato la relazione "Ruolo dell'Attività Fisica e dell'Alimentazione in un progetto di prevenzione del Benessere" (Bagheria – Palazzo Aragona-Cutò 12 Dicembre 2005)

- **Vicepresidente Congresso e Presidente Comitato Organizzatore delle "I Giornate Siciliane di Medicina Estetica" in cui ha presentato la Relazione " La Zona : Alimentazione e Stile di Vita"** (Palermo – Astoria Palace 17-19 Marzo 2006)

- **al XXVII Congresso Nazionale S.I.M.E. ha presentato la relazione "Dieta a Calcolo dei Miniblocchi sec. La zona Terapeutica di B. Sears versus Calcolo delle Necessità Energetiche con Calorimetria Basale; Eventuale Integrazione"**

(Roma Cavalieri Hilton 5-7 Maggio 2006)

- Al Convegno ACOS **"Famiglia e Salute - Le Professioni Infermieristiche ed Ostetriche per un progetto di Salute al servizio della famiglia"** ha presentato

" La Nutrizione : Uno Strumento Importante per la Nostra Salute"

(Baida – Pa - Casa Diocesana – 17 Maggio 2006)

- **Moderatore** al Convegno **"La Sport-Terapia: La prescrizione dell'Esercizio Fisico-Motorio-Sportivo"** (F.M.S.I. C.R. e A.M.S. Di Ragusa - Modica (Rg) H. P.pe d'Aragona 13-14 Aprile 2007)

- Al **2° Congresso Nazionale Podologia Clinica Riabilitazione e Sport "Il Piede Elemento di Integrazione Multidisciplinare"** ha presentato **"Ruolo della Medicina Estetica in Podologia"**

(Palermo Spl. H. La Torre – Mondello 27-29 Aprile 2007)

- Al **XXVIII Congresso Nazionale S.I.M.E. – Il Congresso Nazionale A.I.M.A.A.** ha presentato la relazione

"Stile di Vita "Zona" ed Integrazione di Omega3: Proposta di Terapia Antiaging nell'Ottica della Medicina Estetica"

(

(

Roma Cavalieri Hilton 4-6 Maggio 2007)

- A cura della Also-Enervit ha relazionato su **"Estetica e Zona" nel 1° Incontro Zona** (aperto al pubblico)

presso la palestra Dakar - Palermo 19 Maggio 2007

- In occasione del Convegno **"Impariamo a dire NO al Doping ed ai suoi inganni"**, organizzato dalla Società sportiva di Atletica-Leggera

ABS di Bagheria e Partinico,

ha tenuto la relazione

"Alimentazione ed Integrazione nell'Ottica della Medicina Estetica e della Prevenzione dell'Invecchiamento"

I benefici dell'attività aerobica

Scritto da DOTT.GIOVANNI ALBERTI

Venerdì 19 Febbraio 2010 20:07 - Ultimo aggiornamento Giovedì 04 Marzo 2010 19:11

correlatore il Prof. C.A. Bartoletti (Palazzo delle Aquile - Palermo 23-Febbraio 2008)

- Al **2° Congresso A.I.d.M.E. – Puglia** ha presentato la relazione “**Strategie per il Benessere:Alimentazione ed Integrazione**”
(Bari H.Nicolaus Sheraton – 1-2 Marzo 2008)

- **Presidente delle “Il Giornate Siciliane di Medicina Estetica – I Giornate Interregionali per il Sud ed Isole di Medicina Anti-Aging”** (11 ECM) (Palermo – Astoria Palace 14/16 Novembre 2008) in cui ha presentato la relazione “**Zona Anti-Aging**”
oltre varie moderazioni e presidenza di sezione

ESPERIENZE PROFESSIONALI E LAVORATIVE

I Guardie Mediche dal 1982 al 1988

I Ha collaborato, in regime di libera professione, come Specialista in Medicina dello Sport presso la Sezione Staccata del Centro F.M.S.I. di Palermo “Azzurra”, dall’inizio del 1984 sino alla fine del 1986

I Specialista Ambulatoriale di Medicina dello Sport dal 1987 ad oggi, in atto presso l'ASP di Palermo

I Ha ricoperto le cariche di Consigliere Regionale della Sicilia, Consigliere Provinciale per Palermo, nonché di Delegato Provinciale sempre per Palermo della F.M.S.I. – C.O.N.I.; in atto è socio nella sezione di Palermo

I Fa parte della Commissione Sanitaria Coni- Sicilia

I benefici dell'attività aerobica

Scritto da DOTT.GIOVANNI ALBERTI

Venerdì 19 Febbraio 2010 20:07 - Ultimo aggiornamento Giovedì 04 Marzo 2010 19:11

I Ha ricoperto l'incarico di Medico Fiduciario Regione Sicilia della Federazione Italiana Pallamano

I Socio A.D.I.

I Già Socio S.I.N.U., è tra i soci fondatori del gruppo di lavoro "Nutrizione e Sport"

I Docente per "Alimentazione e Sport" nei corsi di formazione educatori alimentari dell'Unione Consumatori autorizzati CEE

I Docente in parecchi corsi ECM per Farmacisti per vari insegnamenti:
Alimentazione-Doping- Attività Fisica- Medicina Estetica

- Correlatore Tesi Diploma Formazione Scuola Internazionale Medicina Estetica-Roma d.ssa Ferrarello Giuseppa dal titolo " **UTILIZZO DEI FITNESS ED INTEGRATORI IN UN PROGETTO DI PREVENZIONE DELL'INVECCHIAMENTO**"
A.A. 2001/2002

I Docente per l'insegnamento "Integrazione Alimentare" per il IV anno della Scuola di Medicina Estetica della Fondazione Internazionale Fatebenefratelli di Roma anno accademico 2005/2006 e per il III e IV anno per gli anni accademici 2006/07, 2007/2008 e di nuovo per il IV anno per gli anni accademici 2008/2009 , 2009/2010

- Correlatore Tesi Diploma Formazione Scuola Internazionale Medicina Estetica-Roma d.ssa Carmina Laura dal titolo " " A.A. 2008/209

- Correlatore Tesi Diploma Formazione Scuola Internazionale Medicina Estetica-Roma dr. Clemente Antonio dal titolo " " A.A. 2008/209

I Dal 2004 ricopre l'incarico di Coordinatore Regionale per la Sicilia dell'A.I.d.M.E. (Accademia Italiana di Medicina Estetica)

I benefici dell'attività aerobica

Scritto da DOTT.GIOVANNI ALBERTI

Venerdì 19 Febbraio 2010 20:07 - Ultimo aggiornamento Giovedì 04 Marzo 2010 19:11

I Nel Giugno 2007 è stato eletto VicePresidente Nazionale dell'A.I.d.M.E., confermato nel ruolo di Coordinatore Regionale ed inoltre ha ricevuto l'incarico di Coordinatore Interregionale per il Sud e le Isole

I E' stato nominato Responsabile della Formazione della F.M.S.I. per la Sicilia per il quadriennio olimpico 2008-2012

I A settembre 2009 è stato inserito nel ruolo docente del Master di II livello – UNIPA “Medicina dello Sport e del Benessere dello Sportivo”

- Svolge inoltre attività libero-professionale occupandosi in modo particolare di Alimentazione, Diagnosi e cure mediche degli inestetismi di A.L., P.E.F.S. e delle patologie correlate come sovrappeso, obesità, sindromi metaboliche ecc, trattamenti biorivitalizzanti viso, corpo, linfodrenaggio meccanico e manuale sec. Vodder, elettroterapia tonificante, crioscultura, peeling, filler, bio-micro-mesoterapia omeotossicologica, endermologie LPG; preparazione, alimentazione e rieducazione degli atleti

CORSI DI AGGIORNAMENTO

- «**1er Stage de Médecine du Sport appliquée au Volleyball**»

(Fédération Internationale de Volley Ball -Commission Médical- Roma maggio 1980)

- “**L'Attività Sportiva ed il Medico di Base**”

I benefici dell'attività aerobica

Scritto da DOTT.GIOVANNI ALBERTI

Venerdì 19 Febbraio 2010 20:07 - Ultimo aggiornamento Giovedì 04 Marzo 2010 19:11

(Cattedra di Medicina dello Sport-Università di Roma La Sapienza, Scuola di Specializzazione in Medicina dello Sport- Università di Messina- Taormina giugno 1984)

- **“Meeting di Primavera di Medicina dello Sport”**

(Cattedra di Medicina dello Sport-Università degli Studi Bologna- Castrocaro Terme (FO) maggio 1985 ed '86)

- **“Aggiornamenti in Medicina dello Sport”**

(Università di Palermo-Istituto di Clinica Ortopedica e Traumatologica, Cattedra di Medicina dello Sport, CONI-FMSI Palermo aprile 1986)

- **“Traumatologia e Motociclismo : nello Sport e sulla Strada”**

(Federazione Motociclistica Italiana-Palermo ottobre 1986)

- **“Corso di Aggiornamento di Medicina Iperbarica”**

(Regione Siciliana, S.I.M.Subacquea ed Iperbarica, O.dei Medici Pa-Palermo novembre 1986)

- **“Corso di Qualificazione Aggiornamento per Ispettori Antidoping”**

(FMSI PA dicembre 1989)

- **“Diagnostica per Immagini in Medicina dello Sport”**

I benefici dell'attività aerobica

Scritto da DOTT.GIOVANNI ALBERTI

Venerdì 19 Febbraio 2010 20:07 - Ultimo aggiornamento Giovedì 04 Marzo 2010 19:11

(Congresso annuale S.I.R.M.- Roma novembre 1990)

- **Seminario Scientifico “Antidoping nel Calcio Professionistico”**

(F.M.S.I.- Roma giugno 1991)

- **“Emergenze cardiorespiratorie e P.S. sui campi di gara”**

(A.M.S.Palermo maggio 1993)

- **International Sport Medicine Congress: “The functional evaluation of**

athletes today, comparison among schools” (F.M.S.I. - Rimini settembre 1996)

- **XXVIII Congresso Nazionale F.M.S.I. (F.M.S.I. - Bari 1997)**
- **“Attività Fisico-Sportiva : Attuale Medicina del Benessere”**

(C.O.N.I.- AUSL6- Città di Carini- F.M.S.I.- Carini-Pa giugno 1999)

- **“13 th International Congress of Aesthetic Medicine”**

(U.I.M.E.-S.F.M.E.-Montecarlo 1-4 Novembre 2000)

- **“Metodo Sculati di Nutrizione per Volumi”**

(A.D.I.-S.M.G.- Merano 13-14 Novembre 2000)

- **XIV Congresso Nazionale A.D.I. :“Malnutrizione: Una sfida del terzo**

millennio per la società postindustriale-Strategie di Prevenzione e Cure”

(A.D.I.-I.N.N.- Merano 15-17 Novembre 2000)

- **XXII Congresso S.I.M.E.** (S.I.M.E.- Roma 6-8 Aprile 2001)
- **Corso Ispettori Antidoping** (FM.S.I. – Trapani 3 Novembre 2001)
- **XV Congresso Nazionale A.D.I.- IX Corso** (A.D.I. Orvieto 8-10 Novembre 2001)
- **XXXII Congresso Nazionale S.I.N.U. “Nutrizione: dai Bisogni alle Risposte”**

(S.I.N.U.-ONLUS - Salsomaggiore Terme (PR) 10-12 Ottobre 2002) (ECM 15)

- **Corso di aggiornamento in Fitoterapia** (S.I.M.E. – Roma 12 Aprile 2003) (ECM 2)
- **Il Congresso Mediterraneo di Medicina dello Sport “Aspetti fisiopatologici**

negli Sport Acquatici”(F.M.S.I. Trapani Favignana (Tp) 16-18 Maggio 2003)
(ECM 20)

- **Corso per Medici Ispettori Antidoping della Sicilia – L 376/00**

(Ministero della Salute-Istituto Superiore Sanità-F.M.S.I. Reg. Sicilia – Enna 14 Giugno

2003)

- **XII Corso Nazionale ADI – La Nutriclinica : Dall’EBM alla Pratica Diagnostico**

Dietoterapeutica (ADI – CC Russothotel Giardini Naxos – Me- 25-27 ottobre 2007) (ECM 16)

- **Medicina Anti-Aging:aggiornamenti. Invecchiamento generale e cutaneo. Aspetti**

etici e medico legali in medicina estetica (F.I.F. - Roma – 1-2 Dicembre 2007) (ECM 5)

- **Approfondimenti in Medicina estetica e Anti Aging. - Invecchiamento Generale e Cutaneo. – Normativa fiscale per lo Studio Medico Estetico (F.I.F. –Roma – 13-14 Dicembre 2008) (ECM 6)**

□□□□□□