



USA LA TESTA PEDALA COL CUORE!

**consapevolezza e prevenzione cardiologica
per tutelare la salute del ciclista**

Relatori: Dott. Bernardo Cortese, Dott. Michele De Grandi

17 DICEMBRE 2020
ore 19.15

Zoom meeting fino ad esaurimento posti
prenotazioni entro il 16 dicembre a informazioni@teamderosasantini.it



Il ciclismo è sicuramente “il nostro sport del cuore”, sia per la grande passione che ci anima come praticanti, sia per l'impegno cardiovascolare che ci richiede. Ma quali sono gli accorgimenti necessari perché uno sport così bello, ma anche impegnativo, venga svolto in sicurezza, senza pensieri e nel rispetto della persona, tutelando la nostra salute e promuovendo veramente il nostro benessere?

INTRODUZIONE

- L'importanza della prevenzione in ambito medico generale

LO SPORT PER IL BENESSERE DELLA PERSONA

- Sport e salute, binomio indissolubile. Ma lo sport fa sempre bene o può essere un rischio?
- L'importanza della prevenzione in ambito medico-sportivo

COSA RICHIEDE IL CICLISMO AL MIO CORPO? PEDALO CONSAPEVOLE!

- L'impegno fisico richiesto nel ciclismo
- L'impegno cardiovascolare richiesto nel ciclismo

QUALI ACCORGIMENTI SONO NECESSARI PER LA PRATICA CORRETTA DEL CICLISMO?

- Pedala responsabile verso te stesso e gli altri: quali attenzioni avere prima di mettersi in sella
- Le visite di idoneità alla pratica sportiva agonistica e non agonistica: obblighi di legge e loro valenza in ambito medico e cardiologico

PRATICARE CICLISMO MI FA BENE?

- Idoneità personalizzata per il ciclista: che cosa può realmente tollerare il mio fisico?
- L'importanza della mia storia e il mio profilo di rischio cardiovascolare
- Approfondimenti cardiologici per il ciclista: quando e quali sono necessari
- L'importanza di tutelare la propria salute con continuità nel tempo

HO UNA PATOLOGIA CARDIOLOGICA, POSSO PEDALARE LO STESSO?

- Diagnosi e soluzioni per non rinunciare alla bicicletta

RELATORI:

Dott. Bernardo Cortese - primario della Cardiologia presso la Clinica San Carlo di Paderno Dugnano (Mi). Cardiologo interventista, autore di oltre 200 pubblicazioni su riviste internazionali nel campo della cardiologia, key opinion leader sulla tecnologia del pallone a rilascio di farmaco (pallone medicato). Da anni si occupa della valutazione del rischio cardiovascolare in persone che si sottopongono a sforzi fisici intensi e prolungati.

Dott. Michele De Grandi – specialista in Medicina Sportiva, si occupa da anni di ciclismo, è stato il medico della nazionale paralimpica. Attualmente è nello staff medico del team UAE Emirates (World Tour Maschile) ed è medico sociale per il team BePink (elite femminile) e Pallacanestro Varese.