

Strategie anti age

Milano, Domenica 15 novembre 2026

In numero crescente sono le persone over 40/50 che praticano regolarmente un'attività motoria o la riprendono dopo un'interruzione più o meno prolungata, spesso preferendo la palestra come luogo più adatto a soddisfare questa esigenza. Tra gli effetti positivi generati, è ormai scientificamente dimostrato anche un rallentamento di quel processo di invecchiamento fisiologico che scaturisce nel tempo anche in una progressiva riduzione delle proprie capacità motorie.
L'obiettivo di questo incontro è quello di fare il punto della situazione sui meccanismi di invecchiamento e su quali siano i mezzi naturali più efficaci per contrastarli, al fine di poter conservare più a lungo non soltanto un migliore aspetto fisico esteriore ma anche l'efficienza delle capacità motorie. Verranno quindi analizzate tutte le strategie ad oggi conosciute, e confermate da studi scientifici, che consentono di ottenere i migliori risultati.

Struttura del corso: 1 giornata.

Orari: dalle ore 10.00 alle 13.00 e dalle ore 14.00 alle 17.00.

Docente:
R.Calcagno - diplomato ISEF, laureato in Scienze Motorie, esperto in fisiologia dell'invecchiamento, preparatore atletico e consulente alimentare.

Programma:

- Perché si invecchia.
- Come invecchiano le vari parti del corpo.
- Quali sono le caratteristiche dell'invecchiamento.
- Invecchiare in forma ed in salute: è solo una questione genetica? L'esempio di Okinawa.
- Psiche ed invecchiamento.
- Stile di vita ed invecchiamento.
- Come rallentare il processo di invecchiamento.
- Il grande ruolo degli ormoni endogeni.
- Acidosi metabolica ed invecchiamento.
- Disidratazione ed invecchiamento.
- La sarcopenia.
- Microcircolo ed invecchiamento.
- Esercizio fisico ed invecchiamento.
- Attività aerobica ed invecchiamento.
- Attività anaerobica ed invecchiamento.
- EPOC e metabolismo.
- Stretching e ginnastica posturale e funzionale
- Suggerimento in campo alimentare.
- Suggerimenti nell'utilizzo degli integratori.
- Integratori anti aging.

Quote di partecipazione: la quota di partecipazione allo stage è di **€ 129,00** per le iscrizioni effettuate entro il 30 ottobre, dopo il termine la quota è di € 169,00**.**

La quota comprende: accesso alle lezioni teoriche e pratiche, kit congressuale, materiale didattico ed attestato di partecipazione.

Iscrizione week end: l'iscrizione a due giornate nello stesso fine settimana determina una riduzione sulle quote di partecipazione ad **€ 226,00** (anziché € 258,00) entro il primo termine, e € 259,00 (anziché € 338,00) successivamente, per entrambe i cosi.

Sconti: agli studenti di Scienze Motorie è riconosciuta una riduzione del 10% (non cumulabile con altre promozioni).