

**BSD 2024**  
**ATTIVITÀ FISICA  
E CHIRURGIA  
BARIATRICA**

**FONDAZIONE  
SICOB-ETS**  
per la diffusione ed il progresso  
della chirurgia bariatrica e metabolica



**HUMANITAS**  
GAVAZZENI

UNITA' FUNZIONALE DI CHIRURGIA BARIATRICA

Dott. BERNARDO MARZANO - Dott. VINCENZO BORRELLI - Dott.ssa MARIACAMILLA ZOTTI - Dott. GIOVANNI PISCITELLI

**Incontriamoci a Bergamo per una  
camminata in città alta**

**27-06-2024 ore 18.00**

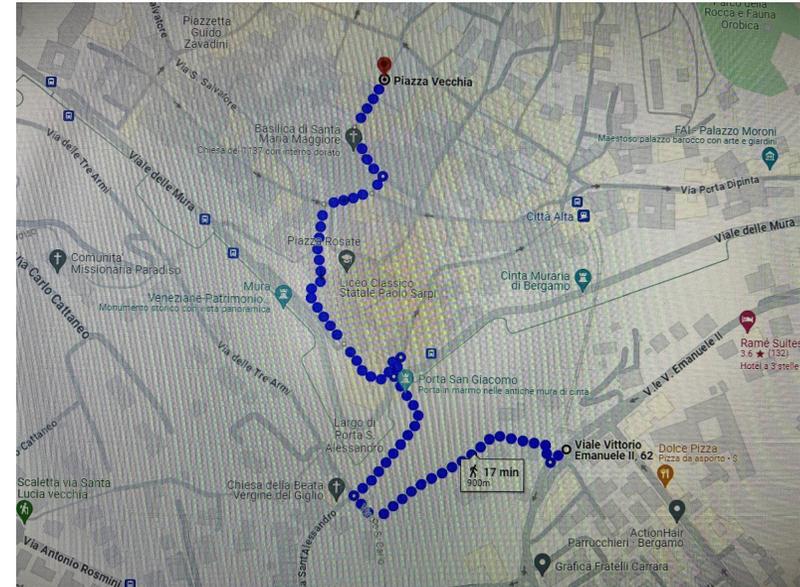
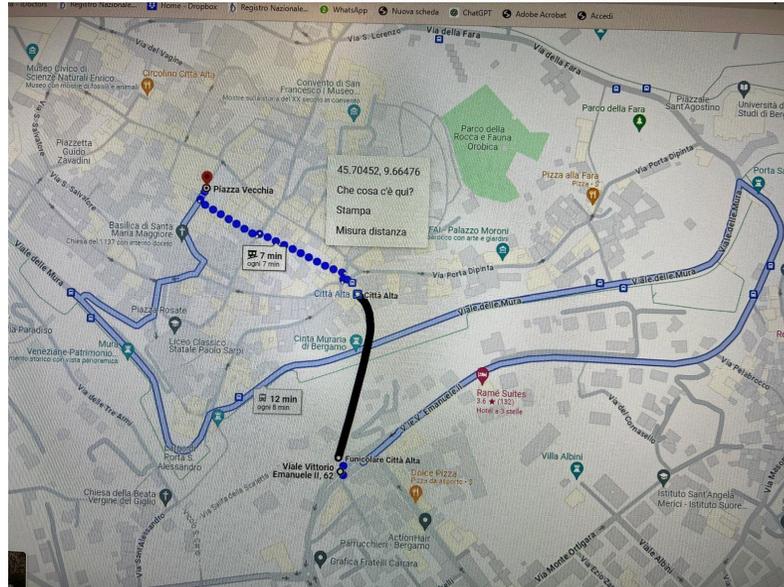
Punto di ritrovo:

**V.le V. Emanuele II, 62, 24121 Bergamo BG**

Presso la fermata della funicolare per città alta

**BSD 2024**  
**ATTIVITÀ FISICA**  
**E CHIRURGIA**  
**BARIATRICA**

**FONDAZIONE**  
**SICOB-ETS**  
per la diffusione ed il progresso  
della chirurgia bariatrica e metabolica



<https://maps.app.goo.gl/NasANpk9iV2KXgoz8>

**Da: V.le V. Emanuele II, 62, 24121 Bergamo BG**

**A: Piazza Vecchia, 24129 Bergamo BG**

**HUMANITAS**  
GAVAZZENI

**UNITA' FUNZIONALE DI CHIRURGIA BARIATRICA**

**Dott. BERNARDO MARZANO - Dott. VINCENZO BORRELLI - Dott.ssa MARIACAMILLA ZOTTI - Dott. GIOVANNI PISCITELLI**

**27-06-2024 ore 18.00**



**HUMANITAS**  
GAVAZZENI

**UNITA' FUNZIONALE DI CHIRURGIA BARIATRICA**

Dott. BERNARDO MARZANO - Dott. VINCENZO BORRELLI - Dott.ssa MARIACAMILLA ZOTTI - Dott. GIOVANNI PISCITELLI

Link per l'iscrizione all'evento:

<https://forms.gle/bQkBJfaTwysBU8ERA>

**27-06-2024 ore 18.00**

**BSD 2024**  
**ATTIVITÀ FISICA  
E CHIRURGIA  
BARIATRICA**

**FONDAZIONE  
SICOB-ETS**  
per la diffusione ed il progresso  
della chirurgia bariatrica e metabolica



**HUMANITAS**  
GAVAZZENI

**UNITA' FUNZIONALE DI CHIRURGIA BARIATRICA**

Dott. BERNARDO MARZANO - Dott. VINCENZO BORRELLI - Dott.ssa MARIACAMILLA ZOTTI - Dott. GIOVANNI PISCITELLI

**PER I PARTECIPANTI ESTRAZIONE A SORTE  
DI 10 PREMI.**

**27-06-2024 ore 18.00**



**HUMANITAS**  
GAVAZZENI

UNITA' FUNZIONALE DI CHIRURGIA BARIATRICA

Dott. BERNARDO MARZANO - Dott. VINCENZO BORRELLI - Dott.ssa MARIACAMILLA ZOTTI - Dott. GIOVANNI PISCITELLI

Il rapporto tra obesità e attività fisica è complesso e multidimensionale, coinvolgendo aspetti fisiologici, psicologici, sociali e ambientali.

27-06-2024 ore 18.00



**HUMANITAS**  
GAVAZZENI

UNITA' FUNZIONALE DI CHIRURGIA BARIATRICA

Dott. BERNARDO MARZANO - Dott. VINCENZO BORRELLI - Dott.ssa MARIACAMILLA ZOTTI - Dott. GIOVANNI PISCITELLI

## Prevenzione dell'Obesità

L'attività fisica regolare è un fattore chiave nella prevenzione dell'obesità. L'esercizio fisico aumenta il dispendio energetico, contribuendo a mantenere un equilibrio energetico e a prevenire l'accumulo di grasso corporeo. L'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) raccomanda almeno 150 minuti di attività fisica moderata o 75 minuti di attività intensa alla settimana per gli adulti per mantenere un peso sano.

27-06-2024 ore 18.00



**HUMANITAS**  
GAVAZZENI

UNITA' FUNZIONALE DI CHIRURGIA BARIATRICA

Dott. BERNARDO MARZANO - Dott. VINCENZO BORRELLI - Dott.ssa MARIACAMILLA ZOTTI - Dott. GIOVANNI PISCITELLI

## Gestione del Peso

Per le persone gi  affette da obesit , l'attivit  fisica pu  essere un componente essenziale di un programma di gestione del peso. L'esercizio fisico pu  aiutare a migliorare la composizione corporea, riducendo la massa grassa e aumentando la massa muscolare. Inoltre, l'attivit  fisica pu  migliorare il metabolismo basale, facilitando la perdita di peso e il mantenimento del peso raggiunto.

27-06-2024 ore 18.00



**HUMANITAS**  
GAVAZZENI

UNITA' FUNZIONALE DI CHIRURGIA BARIATRICA

Dott. BERNARDO MARZANO - Dott. VINCENZO BORRELLI - Dott.ssa MARIACAMILLA ZOTTI - Dott. GIOVANNI PISCITELLI

## Benefici Metabolici

L'attività fisica regolare ha benefici metabolici indipendenti dalla perdita di peso. Può migliorare la sensibilità all'insulina, ridurre i livelli di glucosio nel sangue, e migliorare i profili lipidici, contribuendo a ridurre il rischio di malattie cardiovascolari e diabete di tipo 2.

27-06-2024 ore 18.00



**HUMANITAS**  
GAVAZZENI

UNITA' FUNZIONALE DI CHIRURGIA BARIATRICA

Dott. BERNARDO MARZANO - Dott. VINCENZO BORRELLI - Dott.ssa MARIACAMILLA ZOTTI - Dott. GIOVANNI PISCITELLI

## Effetti Psicologici e Sociali

L'attivit  fisica ha anche effetti positivi sul benessere psicologico. Pu  ridurre i sintomi di depressione e ansia, migliorare l'autostima e la qualit  della vita. Inoltre, partecipare a attivit  fisiche di gruppo pu  offrire opportunit  sociali, migliorando il supporto sociale e la motivazione.

27-06-2024 ore 18.00



**HUMANITAS**  
GAVAZZENI

UNITA' FUNZIONALE DI CHIRURGIA BARIATRICA

Dott. BERNARDO MARZANO - Dott. VINCENZO BORRELLI - Dott.ssa MARIACAMILLA ZOTTI - Dott. GIOVANNI PISCITELLI

## Barriere all'Attività Fisica

Le persone obese possono affrontare diverse barriere all'attività fisica, tra cui dolore articolare, mancanza di fiducia, stigmatizzazione, e difficoltà motorie. È importante considerare queste barriere e offrire programmi di attività fisica adattati alle esigenze individuali, che possano includere esercizi a basso impatto come il nuoto, il ciclismo o il camminare.

27-06-2024 ore 18.00

**BSD 2024**  
**ATTIVITÀ FISICA**  
**E CHIRURGIA**  
**BARIATRICA**

**FONDAZIONE**  
**SICOB-ETS**  
per la diffusione ed il progresso  
della chirurgia bariatrica e metabolica



**HUMANITAS**  
GAVAZZENI

**UNITA' FUNZIONALE DI CHIRURGIA BARIATRICA**

Dott. BERNARDO MARZANO - Dott. VINCENZO BORRELLI - Dott.ssa MARIACAMILLA ZOTTI - Dott. GIOVANNI PISCITELLI

In conclusione l'attività fisica gioca un ruolo cruciale nella prevenzione e gestione dell'obesità, offrendo benefici che vanno oltre la semplice perdita di peso. È essenziale promuovere stili di vita attivi attraverso interventi mirati e supporto continuo, per migliorare la salute generale e il benessere delle persone affette da obesità.

**27-06-2024 ore 18.00**