

Versione Definitiva

# eLAV *Global Meeting*

CITTÀ DI CASTELLO, 17 GIUGNO 2017

© Schatz/Omstein 2013



Comune di  
Città di Castello



UNIVERSITÀ DEGLI STUDI  
DI PERUGIA

SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

SCIENZE E TECNICHE DELLO SPORT  
E DELLE ATTIVITÀ MOTORIE PREVENTIVE E ADATTATE

# SCIENZA DELLA LONGEVITÀ

ActiveLifestyle  
FOUNDATION

[www.activelifestylefoundation.org](http://www.activelifestylefoundation.org)

LONGEVITÀ PERFORMANTE



# SCIENZA DELLA LONGEVITÀ

Mantenersi giovani e performanti è una sfida da accettare!

## 17 GIUGNO 2017, CONGRESSO

Le capacità del nostro corpo, supportate dalle recenti scoperte scientifiche, ci permettono di accettare la sfida di mantenerci nel tempo biologicamente giovani, ma soprattutto performanti!

Genetica, immunologia, alimentazione, le scienze biomediche ci forniscono continuamente informazioni su comportamenti e strategie per prevenire le malattie e mantenerci in salute, aumentando costantemente la speranza di vita. Mantenersi in salute, però, non necessariamente coincide con la necessità di rimanere anche performanti. Invecchiare senza ammalarsi vale tanto quanto invecchiare di meno mantendosi fisicamente capaci, e questa è la vera sfida.

La capacità di rigenerarsi e mantenersi giovani è insita nel nostro corpo e questo ci consente di andare ben oltre la prevenzione, applicando le più raffinate strategie comportamentali e della scienza dell'allenamento. In una giornata rivoluzionaria, ELAV apre un'altra importante strada e coniuga la scienza dell'allenamento alla biologia dell'invecchiamento.

La scelta di una delle immagini del film «Il grande match» non poteva che essere anche l'immagine di questo congresso; nel film, Robert De Niro e Sylvester Stallone, ormai settantenni anche nella vita reale, si riallencano duramente per sfidarsi dopo trent'anni dal loro ultimo match e sfatare chi è il più bravo tra i due. La storia cinematografica del film è la trasposizione di quanto può essere reale combattere l'invecchiamento con strategie performanti, quanto e forse di più che con quelle tradizionalmente preventive.

Questo congresso ed il progetto ELAV della LONGEVITÀ PERFORMANTE, è rivolto a tutti i professionisti dell'allenamento che vogliono conoscere i punti chiave di una strategia innovativa e vincente da insegnare ai giovani, da applicare rigorosamente dai 30 ai 60 anni, da godersi dopo i 60 anni ... L'età giovanile deve capire, la mezza età deve applicare, la terza età deve cambiare!

Come nelle precedenti edizioni, per chi lo desidera, la partecipazione al congresso è in abbinamento alla Mudders' Strong Race 2017 del giorno successivo ... per un week-end indimenticabile immersi nel verde dell'Umbria e nelle bellezze rinascimentali di Città di Castello, sede ufficiale di ELAV!

*ELAV, Longevità Performante!*



# SCIENZA DELLA LONGEVITÀ

Mantenersi giovani e performanti è una sfida da accettare!

**17 GIUGNO 2017**

Presidente del congresso: **Menotti Calvani**

Comitato scientifico: **Menotti Calvani, Enrico Guerra, Marco Petrin, Alessandro Stranieri**

## PRE CONGRESSO

- 09:00 Apertura e Presentazione Congresso  
Menotti Calvani (Università Tor Vergata, Roma)  
Enrico Guerra (Università di Perugia, Direttore Ricerca e Sviluppo ELAV)  
Massimo Masetti (Assessore allo Sport, Città di Castello)  
Leonella Pasqualini (Università di Perugia)
- 09:15 The interaction between special populations and fitness credentials in Europe  
Alexis Batrakoulis (Europe Active, Atene, Grecia)

## CONGRESSO

- 10:00 La genomica per mantenersi giovani  
Giordano Bottà (Roma)
- 10:20 A lezione dai longevi  
Enrico Guerra, Valentina Guerra (Perugia)
- 10.40 Tavola Rotonda con Testimonials d'eccezione  
Moderatori: Massimo Zangarelli (Perugia), Menotti Calvani (Roma)

*11.30 - Pausa caffè*

- 11:50 Longevità Ossea  
Leonella Pasqualini, Stefano Ministrini (Perugia)
- 12.20 Longevità Muscolare  
Francesca Riuzzi (Perugia)
- 12.50 Longevità Cognitiva  
Federico Gori (Bolzano)

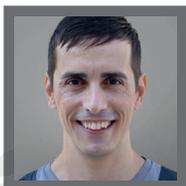
*13.20 - Pausa pranzo*

- 15.00 Immunologia, Infiammazione e Longevità  
Andrea Cossarizza (Modena)
- 15.30 Alimentazione e Longevità  
Francesco Galli (Perugia)
- 16.00 Dalla biologia dell'invecchiamento alla scienza dell'allenamento  
Alessandro Stranieri (Pesaro)
- 16.30 Longevità Performante  
Marco Petrin, Giovanni Sicari, Antonello Regina (Perugia)
- 17.00 Linee Guida per la Longevità Performante  
Menotti Calvani (Roma)

*18.00 - Chiusura lavori*

# RELATORI

## ALEXIS BATRAKOULIS



Educated, experienced and certified fitness professional has been the top fitness trend for the last eleven years within the global health and fitness industry. This lecture presents the findings of a European survey that investigated in-depth the association among medical chronic conditions, top trends in professional credentials and the most attractive working areas in the active leisure sector for the next 10 years.

## GIORDANO BOTTÀ



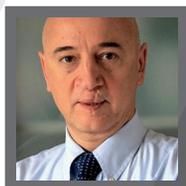
È genetista ricercatore presso l'Università La Sapienza. Ha trascorso due anni nel Wellcome Trust Center for Human Genetics dell'University of Oxford dove ha effettuato studi sul genoma di vettori di malaria Africani. Ha co-fondato Allelica, una Start-Up di genomica personalizzata con l'obiettivo di rendere accessibile e far comprendere il proprio genoma a tutti gli esseri umani.

## MENOTTI CALVANI



Plurilaureato in Medicina, Farmacologia e Nutrizione Umana, ex Direttore Ricerca e Sviluppo Sigma-Tau, è docente presso due Università, Scuola della Sport del CONI, SANIS, ELAV. Ottiene la nomina a Maestro del Lavoro con Stella al Merito dal Presidente della Repubblica, l'Award New York Medical College e il Riconoscimento Fondazione Quagliarello per studi sui mitocondri.

## ANDREA COSSARIZZA



Laurea in Medicina e Chirurgia, Dottorato di Ricerca in Oncologia Muscolo-Scheletrica, Specializzazione in Patologia Clinica-Immunoematologia, dal 1986 a tutt'oggi ha pubblicato 321 lavori su riviste scientifiche, 288 dei quali citati da Pubmed. I suoi lavori hanno ricevuto >24.000 citazioni e nel Maggio 2016 è stato eletto Presidente della International Society for Advancements of Cytometry (ISAC).

## FRANCESCO GALLI



Responsabile del laboratorio di Biochimica Clinica e Nutrizionale del Dipartimento di Scienze Farmaceutiche dell'Università degli Studi di Perugia. Il suo percorso scientifico ha visto un'attiva partecipazione a numerosi progetti di ricerca che hanno sviluppato prestigiose collaborazioni con gruppi di ricerca governativi e privati in Italia, Regno Unito, Germania, Ungheria, Giappone e Stati Uniti.

## FEDERICO GORI



Membro del consiglio amministrativo MICROGATE, partecipa alla definizione di strategie di sviluppo delle divisioni Timing professionale, Training e Medical verificandone la coerenza con la parte di business plan e finanziaria. Collabora con Centri di ricerca, Università, Federazioni Sportive, Ospedali e specialisti di settore per sviluppare prodotti nell'ambito dell'analisi del movimento e della valutazione medicale.

## ENRICO GUERRA



Docente a Contratto presso l'Università di Perugia, è ritenuto uno dei maggiori esperti italiani di Metodologia dell'Allenamento di cui si occupa da sempre. Come preparatore professionista colleziona oltre 50 medaglie tra titoli nazionali e mondiali e riceve numerosi premi al merito. Ricopre importanti incarichi internazionali nella R&S industriale per lo sport e oggi è Direttore della Ricerca e Sviluppo di ELAV.

## VALENTINA GUERRA



Laurea con lode in Scienze Motorie presso l'Università di Perugia. Specializzanda in Scienze e Tecniche dello Sport presso l'Università di Perugia. Tecnico Federale per la Federazione Ginnastica d'Italia. Membro del Team Ricerca e Sviluppo di ELAV, si occupa di overview e della costruzione dei contenuti didattici per i corsi di alta formazione professionale di ELAV.

## STEFANO MINISTRINI



Laurea in Medicina e Chirurgia e Specializzando in Medicina Interna, Università di Perugia. Attività clinica presso la S.C. di Medicina Interna dell'Ospedale "Santa Maria della Misericordia" di Perugia, dove si occupa di malattie del metabolismo minerale e osseo, di angiologia e di ecografia internistica. Principali campi di interesse scientifico: malattie del metabolismo minerale ed osseo, fisiopatologia dell'obesità.

## LEONELLA PASQUALINI



Coordinatrice e Presidente del CdS Magistrale in Scienze e Tecniche dello Sport e delle Attività Motorie Preventive ed Adattate, Università di Perugia, per la quale coordina l'attività del "Centro di Fisiopatologia e Diagnostica Vascolare" occupandosi del trattamento fisico-riabilitativo dei pazienti con vasculopatie periferiche e con osteoporosi, nonché dei pazienti ipertesi tramite impiego dell'attività motoria.

## MARCO PETRIN



Laurea specialistica in Sport coaching & Fitness Testing presso l'università finlandese di Jyväskylä, la sua area di riferimento è sempre stata la prestazione sportiva ricoprendo, tra le varie esperienze anche internazionali, l'incarico di primo preparatore atletico della squadra del campionato nazionale di eccellenza Petrarca Rugby. Oggi ricopre l'incarico di Vice Direttore della Ricerca e Sviluppo di ELAV.

## ANTONELLO REGINA



Laurea Magistrale in Scienze e Tecniche dello Sport e Master di primo livello in Metodologia dell'allenamento e del Fitness presso l'Università di Tor Vergata (Roma), dove collabora nel laboratorio per la Valutazione funzionale e il ricondizionamento fisico-motorio presso la cattedra di Alimentazione e Nutrizione Umana. Preparatore atletico di atleti a livello internazionale. Docente e Ricercatore Senior di ELAV.

## FRANCESCA RIUZZI



Dottore in Ricerca e Professore Associato di Anatomia Umana presso l'Università di Perugia. In ambito di ricerca biomedica si occupa di miogenesi, rigenerazione muscolare e patologie del muscolo scheletrico (sarcopenia, cachessia neoplastica, distrofia). Coautore di 25 pubblicazioni su riviste scientifiche internazionali.

## GIOVANNI SICARI



Consegue numerose certificazioni nazionali e master di specializzazione fino ad ottenere con ELAV la Sport Performance Top Certification. Grazie all'esperienza e alle capacità maturate è oggi Docente e Ricercatore Senior di ELAV. Esperto di valutazione e metodologia dell'allenamento è uno dei più rinomati allenatori della capitale.

## ALESSANDRO STRANIERI



Laurea in Scienze Motorie, Specializzazione in Salute ed Efficienza Fisica, Master di II° livello in Fisiologia Clinica dell'Esercizio Fisico, Dottore di ricerca in Scienze della Vita, Salute e Biotecnologie. Già docente a contratto presso l'Università di Camerino e attualmente presso l'Università di Urbino, è docente e ricercatore senior ELAV. Attualmente si occupa delle relazioni tra prevenzione, esercizio fisico e patologie.

## MASSIMO ZANGARELLI



Giornalista Professionista, è uno dei massimi esponenti della stampa umbra. Molto attento alle politiche sociali segue con passione e professionalità i più importanti eventi culturali del territorio dell'Alta Valle del Tevere con un occhio di riguardo al mondo della salute e dell'esercizio fisico. Direttore di ELAV Journal, è il giornalista di riferimento territoriale di ELAV

*THINK OVER, GO DIFFERENT*



Viale Aldo Bogni 94/B  
06012 Città di Castello (PG)  
Infoline 333 54 35 461 - [www.elav.eu](http://www.elav.eu) - [info@elav.eu](mailto:info@elav.eu)