

# MARCANTONIO BENTEGODI

(25 APRILE 1818 - 9 AGOSTO 1873)

Benefattore nel campo dello sport, della cultura e dell'istruzione. Fu attivo nelle istituzioni di Verona della metà del XIX secolo.

Venne eletto Consigliere Comunale del Comune di Verona nelle consultazioni elettorali del 6 gennaio 1867, le prime dopo l'annessione del Veneto al Regno d'Italia (1866). Fu rieletto anche nel 1872.

Nel 1868 fondò la Società Veronese di Ginnastica e Scherma, insieme ad alcuni amici.

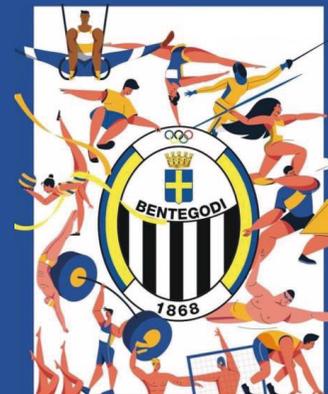
Privo di discendenti lasciò al Comune di Verona il proprio patrimonio e volle esplicitamente che un quarto di esso fosse destinato all'insegnamento della ginnastica e della scherma.

Le spoglie di Marcantonio Bentegodi giacciono nel cimitero monumentale di Verona (tomba terragna dell'ambulacro n. 331).

Come riconoscimento dei suoi meriti, civili e sportivi, gli è stato intitolato lo stadio di Verona, inaugurato nel dicembre del 1963.



FONDAZIONE BENTEGODI



## L'ALLENAMENTO DELLA FORZA MUSCOLARE nei giovani, nell'adulto e nell'anziano

CONVEGNO MEDICO-SPORTIVO

**23 SETTEMBRE 2023**

VERONA

SALA WALTER BRAGAGNOLO

VIA CASORATI 43

PALAZZO EX ISEF

**150 MARCANTONIO BENTEGODI**

Programma di iniziative nel 150° anniversario della morte di Marcantonio Bentegodi promosse da

# L'ALLENAMENTO DELLA FORZA MUSCOLARE

NEI GIOVANI, NELL'ADULTO E NELL'ANZIANO

Lo scopo di questo convegno è quello di individuare delle indicazioni comportamentali e metodologiche, finalizzate a migliorare l'allenamento dei giovani, degli adulti e degli anziani, favorendo un invecchiamento attivo.

Dopo aver discusso della sarcopenia, verranno affrontate varie metodologie riferite all'allenamento della forza muscolare. La sedentarietà e l'inattività fisica sono fattori di rischio cruciali per le malattie non trasmissibili, quali le patologie cardiovascolari, i tumori, l'obesità e il diabete. L'attività fisica al contrario apporta benefici significativi alla salute e contribuisce a prevenire molte patologie croniche degenerative.

Nel mondo, un adulto su tre non è sufficientemente attivo. Nel 56% degli Stati membri dell'OMS sono in atto politiche per contrastare l'inattività fisica, che è in aumento in molti paesi, rendendo più pesante il carico delle malattie non trasmissibili e ripercuotendosi negativamente sulla salute.

## DALLA SARCOPENIA ALL'ALLENAMENTO

### 9:30 APERTURA DEI LAVORI

*Damiano Tommasi*, Sindaco di Verona  
*Giorgio Pasetto*, Presidente Fondazione Bentegodi

### 10:00 SIMPOSIO

#### La sarcopenia

Presiede *Mauro Zamboni*

#### FISIOPATOLOGIA DELLA SEDENTARIETÀ

*Ottavio Bosello*

#### La sarcopenia, definizione e diagnostica

*Silvia Urbani*

#### FISIOPATOLOGIA DELLA SARCOPENIA

*Elena Zoico*

#### TRATTAMENTO NUTRIZIONALE DELLA PERDITA MUSCOLARE

*Gloria Mazzali*

### 12:00 LETTURA

Presiede *Mauro Zamboni*

#### VITAMINA D e MUSCOLO

*Davide Gatti*

### 13:00 PAUSA PRANZO

### 14:30 LETTURA

Presiede *Vincenzo Di Francesco*

#### L'EDUCAZIONE ALL'ATTIVITÀ FISICA

*Federico Schena*

### 15:30 SIMPOSIO

#### PROGRAMMI DI allenamento e RIATLETIZZAZIONE

Presiede *Vincenzo Di Francesco*

#### IL VALORE DELL'EDUCAZIONE FISICA NELLA SCUOLA

*Francesco Todeschini*

#### La GESTIONE DELL'ATLETA INFORTUNATO

*Roberto Filippini*

#### La RIATLETIZZAZIONE

*Alvise Bolomini*

#### La GESTIONE PSICOLOGICA DELL'ATLETA INFORTUNATO

*Francesca Tibaldi*

#### L'ATTIVITÀ FISICA IN ONCOLOGIA

*Sara Pilotto, Alice Avancini*

### 17:30 CONCLUSIONI E CHIUSURA DEI LAVORI