



Università
degli Studi di
Messina

DIPARTIMENTO DI SCIENZE BIOMEDICHE,
ODONTOIATRICHE E DELLE IMMAGINI
MORFOLOGICHE E FUNZIONALI



Università degli Studi di Messina
Dipartimento BIOMORF
Terza Missione

HEALTH BENEFITS OF INTERMITTENT HYPOXIC CONDITIONING

Il Dipartimento di Scienze Biomediche, Odontoiatriche e delle Immagini Morfologiche e Funzionali (BIOMORF), in sinergia con il CdS di Scienze Motorie Sport e Salute e su proposta della Prof.ssa. Debora Di Mauro, organizza un seminario dal titolo **“Health Benefits of Intermittent Hypoxic Conditioning”** che



si propone di informare i partecipanti sul ruolo dell'allenamento ipossico come strumento terapeutico efficace e sicuro per affrontare i problemi associati all'invecchiamento.

L'esercizio fisico è infatti riconosciuto come uno strumento fondamentale nel trattamento e nella prevenzione delle malattie croniche legate alla senescenza ed in questo ambito il condizionamento ipossico è stato proposto come una nuova modalità terapeutica per attenuare la sarcopenia e la perdita di forza durante l'invecchiamento. L'ipossia intermittente moderata potrebbe essere utilizzata per migliorare la salute ossea e cardiovascolare negli anziani.



Gli studi sull'allenamento contro-resistenza in condizioni ipossiche hanno evidenziato un potenziamento delle capacità funzionali e della qualità di vita dei soggetti anziani, un miglioramento dell'accumulo di metaboliti che hanno un ruolo chiave nella crescita muscolare, unitamente ad un'attenuazione della perdita di massa muscolare e una riduzione del rischio di cadute.

All'apertura dei lavori da parte del Direttore Prof. Sergio Baldari e del Delegato per la Terza Missione Prof. Salvatore Settineri, seguirà una breve introduzione dei Proff. Gioacchino Calapai, Coordinatore del CdS in *Scienze Motorie Sport e Salute* e Debora Di Mauro, Associato di *Metodi e Didattiche delle Attività Sportive*.

Relatore sarà il **Prof. Rafael Timón** della *Sport Sciences Faculty, Universidad de Extremadura* (Spain), Head of research group on *Advances in Sport Training and Physical Conditioning*, responsabile del progetto *Hypoxic strength training to improve bone health and cardiovascular in older people*.



L'evento si svolgerà Lunedì 9 Maggio 2022 alle ore 14:30 nell'aula *Elia Metchnikoff*, 2° piano, Pad. G, Policlinico G. Martino, Messina e sarà contemporaneamente fruibile in diretta su piattaforma [Teams](#)TM.

È prevista la traduzione a cura di un lettore di lingua inglese.

È gradita l'iscrizione al seguente [link](#)