

VIII EDIZIONE



# Cardio RACE

*Corri per il Cuore*

2024

4-5-6 OTTOBRE



ROMA

IPPODROMO DELLE CAPANNELLE

Via Appia Nuova, 1245

[cardiorace.it](http://cardiorace.it)

### Sotto l'egida di



Istituto Nazionale  
per le Ricerche  
Cardiovascolari

### Organizzazione generale



### Organizzazione tecnica



### Con il patrocinio di (2023)



### Con la partecipazione di





# PRESENTAZIONE

---

Cardio Race è una manifestazione per la **sensibilizzazione alla salute cardiovascolare**. La manifestazione è organizzata sotto l'egida dell'INRC, Istituto Nazionale per le Ricerche Cardiovascolari, Consorzio interuniversitario con 19 Università in Italia.

Cardio Race rientra tra gli eventi organizzati in occasione della **Giornata Mondiale del Cuore**, che si celebra ogni anno il giorno 29 settembre.

L'organizzazione generale è di **Dreamcom**, leader nella comunicazione e nell'organizzazione di eventi nel settore salute. L'organizzazione tecnica delle gare podistiche è affidata all'Associazione sportiva ACSI Italia Atletica.

L'evento, giunto all'**VIII edizione**, vede la partecipazione di numerosi enti pubblici e privati coinvolti nell'erogazione di controlli medici e servizi di consulenza gratuita ai visitatori.

---

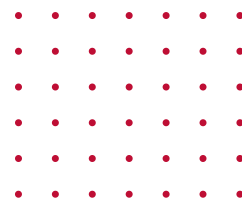
Un nuovo e rinnovato circuito della corsa competitiva. Il percorso si snoda fuori dall'Ippodromo, attraversando la splendida Valle degli Acquedotti e altre affascinanti aree storiche e archeologiche della Capitale.



# IPPODROMO CAPANNELLE

L'Ippodromo delle Capannelle è un celebre ippodromo situato a Roma. Fondato nel 1881, è una delle strutture più importanti per le corse di cavalli in Italia. Oltre alle competizioni equestri ospita spesso eventi culturali e manifestazioni.

---



# I NUMERI

dell'ultima edizione 2023



## Massimiliano Rosolino

Campione olimpico nuoto Sydney 2000

Runner VII Edizione CardioRace 2023



**800**

Visite  
cardiovascolari  
effettuate



**1200**

Visite  
specialistiche  
effettuate



**3100**

Visitatori alla  
manifestazione



**2000**

Runners iscritti  
alla gara



# PERCHÉ UN EVENTO SUL CUORE?



Ogni anno **le malattie cardiovascolari uccidono più di 4,3 milioni di persone in Europa** e sono causa del 48% di tutti i decessi (54% per le donne, 43% per gli uomini).

Numerosi aspetti riguardanti gli stili di vita, come **fumo, dieta, sedentarietà e consumo di alcolici**, sono corresponsabili di questo quadro.

Oltre agli stili di vita scorretti, ci sono fattori di rischio per le malattie cardiovascolari di tipo patologico o fisiologico, come il diabete, l'ipertensione, l'ipercolesterolemia.

I problemi al cuore non riguardano solo le persone anziane. Ogni anno 1000 under 35 perdono la vita a causa della morte improvvisa cardiaca, e 1 adolescente su 100 è a rischio.

Si tratta di difetti congeniti (anomalie delle arterie coronarie o del tessuto di conduzione) o malattie genetiche (cardiomiopatie) che non possono essere facilmente identificate, anche dal più bravo cardiologo, senza uno screening elettrocardiografico.

**Cardio Race è un evento che vuole sensibilizzare l'opinione pubblica su questi temi**, trattando ogni aspetto relativo al cuore, dalla sana e corretta alimentazione, allo stress; dall'attività fisica, all'obesità.

# AREA ESPOSITIVA



## ORARI

**Venerdì 4 Ottobre**

**Sabato 5 Ottobre**

ore 10:00 - 18:00

**Domenica 6 Ottobre**

ore 08:00 - 17:00

## A disposizione di tutti

- Elettrocardiogramma
  - Ecocardiogramma
  - Trattamento Fisioterapico
  - Trattamento Osteopatico
  - Controllo dermatologico
  - Controllo dell'udito
  - Controllo della vista
  - Pre-screening odontoiatrici
  - Valutazione diastasi
  - Controllo cardiologico veterinario
  - Riflessologia plantare
  - Pompieropoli e Laboratori per bambini
  - Corso disostruzione delle vie aeree
  - Showcooking
  - Ginnastica
  - Attività di sensibilizzazione
- ...e tante altre attività legate al wellness

# GARA PODISTICA

**(competitiva e non competitiva)**

La corsa ha una quota di partecipazione di euro 20,00, che contribuisce a sostenere le iniziative di prevenzione cardiovascolare.

Tutti i partecipanti alla gara ricevono il "pacco gara" con la maglia della corsa, regali dagli sponsor e volantini con indicazioni e consigli utili per il proprio benessere cardiovascolare.



## Tipologie di gara



passeggiata o  
corsa amatoriale



competitiva e non



competitiva

## Kit dell'edizione 2023



T-shirt



Pacco gara



Medaglia



# Programma generale (provvisorio)

## VENERDI 4 OTTOBRE

- (10:00 - 11:00) Sala Convegni: "Le dipendenze giovanili: l'alcol." Incontro per gli studenti con il Dott. Emanuele Scafato - Istituto Superiore Sanità
- (11:00 - 12:00) Sala Convegni: "Le dipendenze giovanili: droga e social". Incontro per gli studenti con il Dott. Gianluca Bruti - Sapienza Università di Roma
- (10:00 - 18:00) Pompieropoli (percorsi dei Vigili del Fuoco per i più piccoli)
- (10:00 - 13:00) Scuole (RianimAzione con musica Francesco Ferrieri)
- (16:00 - 18:00) Laboratori per bambini (Stand kids) + Dj sul palco
- (16:00 - 17:00) Maternifit con l'insegnante Benedetta Mazzi
- (17:00 - 17:30) Balli di gruppo Giorgia Pagliacci e Elena Albanese
- (17:30 - 18:00) Kangatraining Italia - Ginnastica mamma bambino con l'insegnante Martina Sperotto e Ilaria Melaranci

## SABATO 5 OTTOBRE

- (9:00 - 13:00) Sala Convegni: Corso ECM "Lo Sport nel Cuore: Il ruolo dell'attività fisica nella prevenzione delle malattie cardiovascolari"
- (10:00 - 18:00) Pompieropoli (percorsi dei Vigili del Fuoco per i più piccoli)
- (10:00 - 18:00) Laboratori per bambini (Stand kids) + Dj sul palco
- (10:00 - 10:30) Maternifit con l'insegnante Benedetta Mazzi
- (10:30 - 11:00) Run Associazione
- (11:00 - 11:30) Kangatraining Italia - Ginnastica mamma bambino con l'insegnante Martina Sperotto e Ilaria Melaranci
- (11:30 - 12:30) RianimAzione con musica Francesco Ferrieri
- (15:00 - 16:00) Ginnastica per anziani con l'insegnante Chiara Rosato
- (16:00 - 16:30) Intimità dei nostri bambini: qualche consiglio con Dott. Annarita Pellegrino
- (16:30 - 17:30) RianimAzione con musica Francesco Ferrieri
- (17:30 - 18:00) Balli di gruppo Giorgia Pagliacci e Elena Albanese
- (20:00) Concerto gruppo musical

## DOMENICA 6 OTTOBRE

- (10:00 - 17:00) Pompieropoli (percorsi dei Vigili del Fuoco per i più piccoli)
- (10:00 - 17:00) Laboratori bambini (stand kids) + DJ sul palco
- (10:00 - 11:00) RianimAzione con musica Francesco Ferrieri
- (11:00 - 12:00) Maternifit con l'insegnante Benedetta Mazzi
- (12:00 - 12:30) Sport e pavimento pelvico dei bambini con Dott.ssa Annarita Pellegrino
- (12:30 - 13:00) Balli di gruppo con Giorgia Pagliacci e Elena Albanese
- (15:00 - 16:00) Ginnastica per anziani con l'insegnante Chiara Rosato
- (16:00 - 17:00) Kangatraining Italia - Ginnastica mamma bambino con l'insegnante Martina Sperotto e Ilaria Melaranci





# Convegno ECM

## “Lo Sport nel Cuore: Il ruolo dell’attività fisica nella prevenzione delle malattie cardiovascolari”

Il giorno 5 ottobre 2024, presso Cardio Race, si terranno due eventi dedicati alla prevenzione cardiovascolare e il ruolo dell’attività fisica nella salute del cuore.

Il giorno, **sabato 5 ottobre**, dalle ore 9:00 alle ore 13.00 si terrà il convegno dal titolo: **Lo Sport nel Cuore: Il ruolo dell’attività fisica nella prevenzione delle malattie cardiovascolari**.

Il cuore è il motore del nostro corpo, e mantenerlo in buona salute è fondamentale per il nostro benessere complessivo. L’attività fisica regolare è un elemento chiave per garantire il corretto funzionamento del sistema cardiovascolare e prevenire una serie di patologie croniche.

Il cuore è un muscolo, e come tale ha bisogno di essere allenato e mantenuto in forma. L’attività fisica regolare aiuta ad aumentare la capacità cardiaca, migliorando la capacità del cuore di pompare sangue in tutto il corpo facendo circolare più sangue con meno sforzo, riducendo la pressione arteriosa e il carico di lavoro sul cuore stesso. L’evento vuole affrontare il tema dell’importanza dell’attività fisica in ogni età, contemplando ogni aspetto rilevante, dalla sana e corretta alimentazione allo stress psicofisico.

### SALUTI ISTITUZIONALI

#### PROGRAMMA

- Ipertensione e sport. Quale relazione? - **Giampiero Patrizi** – Presidente Sic Sport (Società Italiana di Cardiologia dello Sport)
- Longevità e attività fisica: quale relazione? - **Francesco Landi** - Direttore Dipartimento Scienze Invecchiamento, Fondazione Universitaria Policlinico A. Gemelli, Roma
- Aritmie cardiache e esercizio fisico: risposte emotive e catecolamine - **Marco Rebecchi** - Presidente Direttivo Regionale Lazio AIAC (Associazione Italiana di Aritmologia e Cardioritmo), Presidente ANIC (Associazione Nazionale Innovazione Cardiovascolare)
- Obesità giovanile e rischio cardiovascolare - **Antonio Di Mauro** - RDN, PhD, FANS; Capo Dipartimento Nutrizione – LP Laboratoires Médicaux SA, Avenches, Svizzera; Lecturer – Alma Mater Studiorum Università di Bologna, Sapienza Università di Roma
- Il Cuore dei giovani e lo sport - **Francesco Fedele** - Presidente INRC (Istituto Nazionale per le Ricerche Cardiovascolari)
- Ipercolesterolemia: lo sport come farmaco - **Carla Bruschelli** - Specialista in Medicina Interna; Docente di Metodologia Clinica, Università Sapienza Roma; Ricercatore clinico, Divulgatore Scientifico, Esperta Metodologia della Formazione
- Stress, sonno, energia, umore: il ruolo dello sport - **Gianluca Bruti** - MD, PhD; Specialista in Neurologia; Dottore di Ricerca in Neuroscienze; Dottore di Ricerca in Chirurgia Maxillo-Facciale, Sapienza Università di Roma; Presidente Impresa Sociale EurekaAcademy (ETS)
- La prevenzione della salute cardiovascolare - **Stefano de Lillo** - Vice presidente dell’Ordine dei Medici di Roma

VIII EDIZIONE

# Cardio RACE

*Corri per il Cuore*



## CONTATTACI



+39 06 481 8341



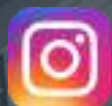
info@cardiorace.it



cardiorace.it



Piazza delle Crociate, 2  
00162 - Roma



@cardio.race



Cardio Race