



# Muoversi, la **Over**medicina!

*il farmaco naturale più potente*



Progetto per la salute e il benessere  
degli **Over 65** promosso dalla  
Federazione Medico Sportiva Italiana

[www.overmedicina.fmsi.it](http://www.overmedicina.fmsi.it)



**È un nuovo modo di prenderti cura di te.**

Ideato dalla **Federazione Medico Sportiva Italiana (FMSI)**, unica Società Scientifica di Medicina dello sport riconosciuta dal Ministero della Salute in Italia, **Overmedicina** è un'iniziativa gratuita pensata per te che hai tra i **65 e gli 80 anni** e vuoi **migliorare la tua salute fisica e mentale**, in modo semplice, naturale e scientificamente efficace.

**Il movimento è la tua migliore medicina.**

L'attività fisica, quando correttamente prescritta, è un vero "farmaco naturale" capace di:

- **Ridurre il rischio di malattie croniche**
- **Migliorare equilibrio e mobilità**
- **Rafforzare il cuore e la mente**
- **Aiutarti a mantenere l'autonomia**
- **Favorire relazioni sociali e buonumore**

Camminare, respirare, allungarti, ritrovare il contatto con il tuo corpo, è da qui che inizia la tua rinascita. **Candidati online in pochi click, al resto pensiamo noi!**



# Viviamo più a lungo ma non sempre raggiungiamo la “terza età” in forma

In Italia quasi **6,4 milioni** di **over 65** hanno **difficoltà** nella cura personale o nelle **attività domestiche** quotidiane e **3,8 milioni** presentano una riduzione dell'autonomia; le malattie cardiovascolari (MCV) rappresentano il **30,8%** di tutti i decessi; **3,7 milioni** di persone soffrono di diabete, con un trend in continuo aumento negli anni (dati Istat).

La **potenza** - la capacità di muoversi con forza e rapidità - è tra le prime abilità a **diminuire** con l'avanzare degli anni: dopo i 50 anni, la forza muscolare diminuisce in genere dell'1-2% all'anno. **Non basta vivere a lungo, bisogna vivere bene.** Per invertire il trend servono azioni concrete e una **strategia di longevità sana** che aiuti a **prevenire** o **gestire** l'insorgenza di **questi problemi**.

## Come funziona il percorso di Overmedicina

Si inizierà con una **visita medico-sportiva** in una **Struttura di Medicina dello Sport** convenzionata FMSI (**SMS**), che prevedrà anamnesi, esame obiettivo, valutazione dell'acuità visiva, misurazione della pressione, spirometria, ECG di base e sotto sforzo. Sarà effettuata inoltre un'attenta **valutazione funzionale** per verificare il tuo grado di fitness e valutare i seguenti parametri: composizione corporea, capacità funzionale, mobilità articolare e flessibilità, forza, resistenza, equilibrio. Seguirà un **programma personalizzato di attività fisica** adattata.

**Una vera e propria medicina preventiva e terapeutica che ti aiuterà a mettere a punto la tua “macchina uomo”**



## Come lo faremo?

Con l'aiuto delle **SMS**, vere e proprie "officine del benessere", dove un gruppo multidisciplinare lavorerà su di te con **un solo obiettivo: farti stare bene**. Riceverai la tua **prescrizione di attività fisica personalizzata**, sicura, pensata sui tuoi bisogni e obiettivi e seguirai un **programma di 3 mesi, 2 volte a settimana**, con professionisti esperti accanto a te, medici sportivi, chinesologi e tecnici specializzati. Tutto sarà accessibile, motivante e progressivo, calibrato per migliorare forza, resistenza, mobilità e benessere generale.

## Benessere misurabile, risultati concreti

Alla fine del percorso, i tuoi risultati saranno valutati confrontando i dati iniziali: una fotografia reale dei miglioramenti ottenuti, un momento importante per toccare con mano i benefici dell'attività fisica come strumento di prevenzione.

## Scegli la Overmedicina, scegli la prevenzione

**Basta un click per iniziare!** Candidati subito su [www.overmedicina.fmsi.it](http://www.overmedicina.fmsi.it)

Per informazioni, supporto o per trovare la struttura FMSI più vicina a te puoi scrivere alla mail [info@fmsi.it](mailto:info@fmsi.it) o telefona al numero 06.87974905.

*Non serve essere atleti,  
serve solo la voglia di iniziare!*



# Recap Overmedicina

Programma gratuito FMSI per over 65 rivolto a 200 partecipanti in 10 regioni italiane, trova la Struttura di Medicina dello Sport (SMS) più vicina a te: [www.overmedicina.fmsi.it](http://www.overmedicina.fmsi.it)

## Prevede:

- **Visita medico-sportiva** con valutazione funzionale
- **Prescrizione personalizzata** di attività fisica
- Somministrazione di un programma di **attività fisica adattata** sotto la supervisione di un chinesiologo
- Educazione a **corretti stili di vita**
- **Copertura assicurativa** completa... e gadget!

## Potranno partecipare:

- **Uomini e donne** di età compresa **tra i 65 e gli 80 anni**, sedentari o che soffrano di dismetabolismi (diabete, ipertensione, malattie respiratorie croniche...)
- Desiderosi di migliorare il proprio benessere!

## Come funziona:

- **Ti iscrivi** (modulo online o presso le **SMS** convenzionate)
- Fai una **visita gratuita** presso una **SMS** con lo specialista in Medicina dello Sport, socio FMSI
- Ricevi un programma di **attività fisica** su misura
- Svolgi l'attività fisica con il supporto di chinesiologi professionisti
- Partecipa al monitoraggio e scopri come cambia la qualità della tua vita!

La sedentarietà può portare a perdita di autonomia, patologie croniche non trasmissibili, come diabete, malattie cardiovascolari, malattia di Alzheimer, malattia di Parkinson e peggioramento della qualità della vita. E se bastasse un po' di movimento per cambiare tutto?

**Non pensarci troppo, invia la tua candidatura!**

Numerosi studi scientifici dimostrano che l'esercizio regolare può ridurre fino al 30% il rischio di infarto, diabete o declino cognitivo.



Stare insieme, stare bene!



Ogni respiro consapevole è un atto di guarigione

