

Vimercate

Un corso di longevità per evitare Covid e altre malattie

Servizio a pagina 4

Casa della Comunità, lezioni di vita

Il nuovo servizio di medicina territoriale inaugura un corso di longevità per insegnare a evitare le malattie

VIMERCATE

di **Barbara Calderola**

L'elisir di lunga vita? Smettere di fumare e mangiare sano.

Una ricetta nota ma ancora troppo poco praticata, ora a puntare sulla formula di prevenzione per eccellenza è la Casa della Comunità di Vimercate.

Il nuovo servizio di medicina territoriale inaugura un corso di longevità, otto incontri da aprile a giugno per avvicinare i pazienti al polo sanitario aiutandoli a riflettere su cosa possono fare per se stessi.

Spesso si tratta di piccoli sacrifici che però assicurano buona salute, come una passeggiata di 20 minuti al giorno.

L'esercizio fisico è il terzo ingrediente sotto la lente degli specialisti.

In una società sempre più sedentaria «il movimento è un fattore essenziale contro l'invecchiamento - spiega Biagio Tin-

ghino, responsabile della struttura -: l'informazione in ospedale è la nuova frontiera da valicare».

Il giusto stile di vita permette «di vincere le sfide della cronicità e di conquistare una qualità dell'esistenza che oggi è alla portata di tutti».

I dati parlano chiaro: «Rinunciare alla sigaretta allunga la vita di 10 anni. E chi si attiene alla regola di consumare 4-5 porzioni al giorno di frutta e verdura riduce del 25% la possibilità di combattere contro il cancro.

Le persone che passeggiano quotidianamente abbattano il rischio di infarto o ictus. Un'abitudine che mette al riparo anche dal diabete». Paletti conosciuti ma che per la prima volta diventano «parte integrante dell'attività di cura - spiega Guido Grignaffini, direttore socio-sanitario dell'Asst Brianza -. La Casa non è solo il posto dove si ottengono una diagnosi o una terapia, ma è anche il luogo dove si impara a evitare le malattie.

Qui ciascuno ha l'opportunità di mettere a punto la cassetta degli attrezzi per proteggere il proprio benessere».

In cattedra, esperti di nutrizione e di ginnastica, diabetologi, cardiologi, pneumologi, internisti, infermieri, tutti con lo stesso scopo: «Insegnare a lasciare i guai fuori dalla porta con accorgimenti semplici, adatti a chiunque».

Le date: 19 e 26 aprile; 3,10,17,24 e 31 maggio; 7 giugno. Gli incontri si tengono sempre alle 17.30, la Casa è nella palazzina di fronte al pronto soccorso. L'ingresso è libero, ma è necessario il green pass. L'Aziende invita a prenotarsi scrivendo una e-mail all'indirizzo ufficio.comunicazione@asst-brianza.it.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

BIAGIO TINGHINO

«Vincere le sfide della cronicità e conquistare una qualità dell'esistenza alla portata di tutti»



Biagio Tinghino, responsabile della struttura, ha presentato il ciclo di incontri programmati a Vimercate



Peso: 29-1%, 32-42%