

prima **MONZA**

AD INGRESSO LIBERO

Salute e stili di vita: un ciclo di incontri con gli esperti alla Casa di Comunità di Vimercate

Gli incontri partiranno il prossimo 19 aprile, alle 17.30 e proseguiranno tutti i martedì, alla stessa ora, sino al 7 giugno.



ATTUALITÀ Vimercatese, 11 Aprile 2022 ore 14:47

Otto incontri per promuovere la salute, con la partecipazione di esperti di varie discipline mediche di ASST Brianza. Sono appuntamenti aperti a tutta la popolazione e destinati a tutti coloro che ne vogliono sapere di più a proposito di giusti e appropriati stili di vita.

Salute e stili di vita: un ciclo di incontri con gli esperti alla Casa di Comunità di Vimercate

Gli incontri partiranno il prossimo 19 aprile, alle 17.30 e proseguiranno tutti i martedì, alla stessa ora, sino al 7 giugno: si terranno alla Casa di Comunità di Vimercate, in via Brambilla 11, nella palazzina di fronte all'Ospedale.

Il ciclo di appuntamenti prevede l'alternarsi di specialisti esperti di nutrizione e di attività fisica, diabetologi, cardiologi, pneumologi, internisti, infermieri, tutti con un obiettivo preciso: insegnare come prevenire le malattie con accorgimenti semplici, alla portata di tutti.

“La promozione della salute nei contesti di cura, per esempio in una ASST –spiega **Biagio Tinghino**, Responsabile della Casa di Comunità e curatore degli incontri - non è un optional”.

Le grandi sfide della cronicità, dell'aspettativa e soprattutto della qualità di vita si vincono smettendo di fumare, mangiando correttamente, praticando una sana attività fisica.

I dati epidemiologici

I dati epidemiologici parlano chiaro: “smettere di fumare precocemente - aggiunge Tinghino - (meglio non iniziare!), restituisce 10 anni di vita, rispetto a chi continua nella dipendenza. Chi mangia 4-5 porzioni di frutta e di verdura al giorno vede ridursi il rischio di cancro, persino del 25% e chi cammina quasi ogni giorno, praticando attività aerobica rischia meno l'infarto e lo stroke, senza dire che sta stipulando una assicurazione contro la sindrome metabolica e il diabete”.



Guido Grignaffini

“L'apertura della Casa della Comunità di Vimercate – sottolinea **Guido Grignaffini**, Direttore Socio Sanitario di ASST Brianza - costituisce una occasione unica per promuovere la salute. L'idea è quella di offrire ai cittadini non solo cure, orientamento, supporto integrato nella gestione delle malattie croniche e dei casi complessi, ma anche strumenti per prevenire le malattie. La struttura è, e vuole sempre di più essere, un luogo comune dove si costruisce e si impara la salute”.

Il programma dettagliato degli otto incontri

- **Dal cibo alla salute**
Le 12 cose da sapere per mangiare sano e prevenire le malattie
BIAGIO TINGHINO
Martedì 19 aprile, ore 17.30
- **Dolci pericoli**
Conoscere il diabete, curarlo, restare in forma
IDA MANGONE
Martedì 26 aprile, ore 17.30
- **Il Covid, prima e dopo**
Le strategie di prevenzione, le cure nel Long Covid
PAOLO SCARPAZZA. ELISA OGGIONI
Martedì 3 maggio, ore 17.30
- **Questioni di cuore**
Sani stili di vita e alimentazione prima e dopo l'infarto
ANTONIO CIRO', VALENTINA SCOTTI
Martedì 10 maggio, ore 17.30
- **Ti ricordi?**
Suggerimenti, strategie e cose da fare per combattere il decadimento cognitivo
SANDRO BERETTA
Martedì 17 maggio, ore 17.30
- **Il movimento per tutti**
Attività fisica, esperienze per tutte le età
STEFANIA ABBIATI
Martedì 24 maggio, ore 17.30
- **Quando smettere allunga la vita**
Strumenti e nuove terapie per smettere di fumare
BIAGIO TINGHINO
Martedì 31 maggio, ore 17.30
- **Prendersi cura**
Gestire a casa un paziente cronico o un anziano: le cose da sapere e saper fare
LORENA NAVA, VINCENZO ABATE, SILVIA RECALCATI
Martedì 7 giugno, ore 17.30

L'ingresso è libero, ma è necessario esibire il proprio green pass. E' preferibile prenotarsi scrivendo una e-mail a ufficio.comunicazione@asst-brianza.it