

ORGANIZZATI DA ASST SONO APERTI A TUTTI

Nella Casa di comunità otto incontri per promuovere la salute

VIMERCATE (to) Otto incontri per promuovere la salute, con la partecipazione di esperti di varie discipline mediche di Asst Brianza. Otto 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.

Gli incontri partiranno martedì 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.

«La promozione della salute nei contesti di cura, per esempio in una Asst - spiega **Biagio Tighino**, responsabile della Casa di Comunità e curatore degli incontri - non è un optional. Le grandi sfide della cronicità, della lunghezza e soprattutto della qualità di vita si vincono smettendo di fumare, mangiando correttamente, praticando una sana attività fisica. I dati epidemiologici parlano chiaro: «smettere di fumare precocemente - aggiunge Tighino - (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».

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. Si incomincia come detto il 19 aprile con Biagio Tighino che parlerà di «Dal cibo alla salute. Le 12 cose da sapere per mangiare sano e prevenire le malattie». Il 26 aprile si parlerà di «Dolci pericoli. Conoscere il diabete, curarlo, restare in forma» con Ida Mangone. «Il Covid, prima e dopo. Le strategie di prevenzione, le cure nel Long Covid», sarà il tema affrontato da Paolo Scarpazza ed Elisa Oggioni il 3 maggio. Il 10 maggio il tema sarà: «Questioni di cuore. Sani stili di vita e alimentazione prima e dopo l'infarto», con Antonio Cirò e Valentina Scotti. Il 17 maggio sarà la volta di Sandro Beretta che tratterà il tema «Ti ricordi? Suggerimenti, strategie e cose da fare per combattere il decadimento cognitivo» «Il movimento per tutti. Attività fisica, esperienze per tutte le età», sarà al centro dell'incontro del 24 maggio con Stefania Abbiati «Quando smettere allunga la vita. Strumenti e nuove terapie per smettere di fumare» verrà trattato da Biagio Tighino il 31 maggio Chiusura il 7 giugno con «Prendersi cura. Gestire a casa un paziente cronico o un anziano: le cose da sapere e saper fare» con Lorena Nava, Vincenzo Abate e Silvia Recalcati. 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



Peso:15%