

Lunedì, 11 Aprile 2022 Sereno con lievi velature



Accedi

ATTUALITÀ VIMERCATE

Incontri gratuiti per imparare i corretti stili di vita

Gli appuntamenti promossi dall'Asst Brianza



Redazione

11 aprile 2022 15:48



Otto incontri per promuovere la salute, con la partecipazione di esperti di varie discipline mediche dell'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. Al tavolo dei relatori si alterneranno 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.

Gli incontri partiranno il 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 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 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”.

“L'apertura della Casa della Comunità di Vimercate - sottolinea Guido Grignaffini, direttore socio sanitario dell'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”.

Tutti gli appuntamenti

"Dal cibo alla salute. Le 12 cose da sapere per mangiare sano e prevenire le malattie".

Con Biagio Tinghino

Martedì 19 aprile, ore 17.30

"Dolci pericoli. Conoscere il diabete, curarlo, restare in forma"

Con Ida Mangone

Martedì 26 aprile, ore 17.30

"Il Covid, prima e dopo. Le strategie di prevenzione, le cure nel Long Covid"

Con Paolo Scarpezza ed Elisa Oggioni

Martedì 3 maggio, ore 17.30

"Questioni di cuore. Sani stili di vita e alimentazione prima e dopo l'infarto"

Con Antonio Cirò e Valentina Scotti

Martedì 10 maggio, ore 17.30

"Ti ricordi? Suggerimenti, strategie e cose da fare per combattere il decadimento cognitivo"

Con Sandro Beretta

Martedì 17 maggio, ore 17.30

"Il movimento per tutti. Attività fisica, esperienze per tutte le età".

Con Stefania Abbiati

Martedì 24 maggio, ore 17.30

"Quando smettere allunga la vita. Strumenti e nuove terapie per smettere di fumare"

Con 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"

Con Loredana Nava, Vincenzo Abate e 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

Obbligo di Green Pass a Lavoro? Il servizio Gratuito che spiega come comportarsi

© Riproduzione riservata



Si parla di **salute**

I più letti

1. **STRADE E REGOLE**
Milano-Meda, cambiano i limiti di velocità sulla superstrada

ATTUALITÀ