

PROGETTO

# SALUT'OVER 2023 : DIAMO SALUTE AGLI ANNI

Con il patrocinio



Comune  
di Bologna

Quartiere  
Borgo Panigale  
Reno

Promosso da



Associazione Nazionale Tutte le Età Attive  
per la Solidarietà  
ANTEAS ODV "G. Fanin"



PER LA LONGEVITA' ATTIVA E LA SOLIDARIETA'  
INTERGENERAZIONALE



CISLPENSIONATI  
Area Metropolitana Bolognese

In collaborazione con



## PER CURARE MENO, PER CURARE MEGLIO



Luogo di svolgimento:

Quartiere Borgo Panigale-Reno Via Battindarno,123 Bologna

*Sala Falcone Borsellino*

**dal 21 settembre al 23 novembre 2023**

**9 incontri settimanali**

### Presentazione

Svolgere regolare attività fisica, alimentarsi in modo equilibrato, mangiare più frutta e verdura e meno cibi che contengono grassi, smettere di fumare e limitare l'assunzione di alcol sono obiettivi cui si deve tendere per migliorare la qualità della vita. Secondo l'Organizzazione Mondiale della Sanità, infatti, circa l'80% della mortalità prematura, della perdita di anni di vita in buona salute e delle spese sanitarie in Europa e in Italia sono causate da patologie (malattie cardiovascolari, tumori, diabete mellito, malattie respiratorie croniche, problemi di salute mentale e disturbi muscolo-scheletrici) che derivano anche da fattori di rischio facilmente modificabili. Questi ultimi anni di pandemia e di isolamento fisico hanno reso ancor più difficile ogni sforzo inteso a migliorare lo stile di vita.

Il ciclo di incontri "Salut Over" ha come obiettivo far conoscere "pratiche" salutari quotidiane adottabili da tutti senza stravolgere le proprie abitudini.

E' possibile seguire gli eventi Salut'Over 2023 in diretta  
sulla pagina Facebook FNP Cisl Area Metropolitana Bolognese



# 1

## Giovedì 21 settembre

ore 17-18,30

**"La prevenzione e i sani stili di vita: armi vincenti di tutte le malattie della società moderna"**

Un sano stile di vita e una corretta alimentazione sono i farmaci più potenti che abbiamo a disposizione per invecchiare in salute, per abbattere l'incidenza di malattie metaboliche e cardiovascolari e, quando non è possibile impedirle, almeno ridurne l'impatto sulla nostra qualità di vita. Il mondo occidentale soffre e si ammala per eccesso di alimentazione e per... sedentarietà e pigrizia!

Prof. **Giulio Marchesini**  
*Professore Alma Mater*

# 2

## Giovedì 28 settembre

ore 17-18,30

**"Gli psicofarmaci: come e quando. Qualche utile informazione"**

Gli psicofarmaci in generale ed alcuni in particolare (ansiolitici ed antidepressivi) sono da decenni entrati nell'uso corrente di molte famiglie e/o di singoli individui, spesso purtroppo in modo improprio attraverso l'auto prescrizione o il "passa parola". E' quindi utile a riguardo diffondere le informazioni necessarie per prevenire l'impiego non corretto o addirittura l'abuso di tali strumenti farmacologici, che possono facilmente diventare un pericoloso boomerang.

Dott. **Carlo Della Gala**  
*Specialista in Psichiatria*

# 3

## Giovedì 5 ottobre

ore 17-18,30

**"Prevenzione del rischio Osteoporotico Ambientale"**

Lo stile di vita svolge un ruolo determinante nel favorire il rischio di osteoporosi. L'apporto alimentare di calcio, vitamina D e altri micronutrienti (potassio, magnesio, vitamina C e vitamina K) non sempre risulta adeguato, e la scarsa abitudine all'attività fisica contribuisce ad una riduzione della massa ossea, incidendo sul rischio di cadute. La malnutrizione proteica determina una ridotta elasticità ossea, mentre una dieta ricca di sale e proteine animali, l'abuso di alcol e caffè e l'abitudine tabagica possono incrementare la perdita di calcio con le urine, incidendo sul rischio di osteoporosi. Tali fattori di rischio, correlati allo stile di vita, sono pertanto prevenibili e modificabili con un intervento comportamentale efficace, attraverso l'informazione e l'educazione, per prevenire e correggere i comportamenti a rischio.

Dott. **Nicola Villanova**  
*Specialista in Gastroenterologia e Medicina Interna*

Dott.ssa **Simona Sasdelli**  
*Specialista in Scienza dell'Alimentazione*

# 4

## Giovedì 12 ottobre

ore 17-18,30

**"Impariamo a fare la spesa: scelte quotidiane, alimentari e sociali"**

Le scelte alimentari quotidiane, fondamento della nostra salute, passano attraverso gli scaffali dei supermercati ed i banchi dei negozi, si devono difendere dalle manipolazioni pubblicitarie ed imparare a districarsi tra le leggi del mercato. In un mondo globalizzato dove ogni cosa è a nostra disposizione, fare la spesa non affatto semplice. Impariamo a difendere la nostra salute con scelte alimentari consapevoli.

Dott.ssa **Raffaella Di Luzio**  
*Specialista in Medicina Interna ad indirizzo Diabetologico*

Dott.ssa **Sara Cataldi**  
*Dietista*

# 5

## Giovedì 19 ottobre

ore 17-18,30

### "Il diabete, prevenzione e cura"

La prevalenza del diabete nella nostra popolazione è in rapido e impressionante aumento, aumento legato soprattutto al nostro stile di vita caratterizzato sempre di più da una cattiva alimentazione e ad una riduzione della attività fisica abituale. Il diabete, quando non è curato in modo appropriato, può causare danni importanti alla nostra salute e peggiorare sensibilmente la qualità della nostra vita. Il diabete però si può prevenire o almeno ritardarne la comparsa di molti anni, modificando alcuni aspetti della nostra vita, in particolare alcuni comportamenti dannosi. Se poi il diabete compare, il più tardi possibile, è molto importante imparare a tenerlo sotto controllo perché non faccia "danni" e non rovini quindi la nostra qualità di vita. Per fare questo occorre conoscere bene il "nemico" e contrastarlo con le risorse che possiamo mettere in campo noi stessi e con quelle della Scienza Medica. Tanto della nostra salute e del nostro benessere dipende da noi stessi, impariamo quindi a dare il meglio di noi in questo senso.

Dott. **Gabriele Forlani**

*Specialista in Diabetologia e Malattie del Ricambio*

# 6

## Giovedì 26 ottobre

ore 17-18,30

### "I rischi delle malattie dell'apparato respiratorio e l'importanza della prevenzione"

Le patologie delle vie respiratorie sono tra gli eventi morbosi più diffusi e che colpiscono le persone di tutte le età e possono avere effetti invalidanti anche molto gravi.

La pneumologia è la scienza medica che si occupa della diagnosi e del trattamento delle patologie degli organi dell'apparato respiratorio: laringe, trachea, bronchi, polmoni, diaframma e gabbia toracica. Queste malattie possono essere di origine virale o batterica, inalatoria (sostanze irritanti come smog, fumo, polveri, ecc...), genetica oppure allergica. La prevenzione e la cura sono quindi di importanza fondamentale per prevenire la comparsa di insufficienze respiratorie o comunque per rallentarne il più possibile la progressione.

Dott. **Gian Maria Paganelli**

*Specialista in Malattie dell'Apparato Respiratorio*

# 7

## Giovedì 9 novembre

ore 17-18,30

### "Muoversi fa bene alla salute, ma come dopo i 65 anni?"

Per muoversi dopo i 65 anni è necessario personalizzare l'attività motoria per non aggravare l'eventuale artrosi distrettuale (ad esempio anca, ginocchio ecc) e per evitare le cadute dovute alla fragilità della persona conseguenti a varie patologie. Sarà utile utilizzare vari ausili (bastoni, deambulatori ecc). Verranno illustrati semplici esercizi per una automobilizzazione da attuare insieme ad un particolare stile di vita attivo.

Per permettere il movimento a persone con menomazioni o disabilità (amputazioni, mielolesioni, esiti di patologie neurologiche) è necessario attuare un progetto riabilitativo ed utilizzare appropriate protesi ed ausili.

Dott. **Franco Monterumisi**

*Specialista in Fisioterapia*

## SALUT'OVER 2023



# 8

## Giovedì 16 novembre

ore 17-18,30

**“La Prevenzione Cardiovascolare aggiunge anni alla nostra vita, aggiunge vita ai nostri anni”**

“Invecchiare è un privilegio e una meta della società. E’ anche una sfida, che ha un impatto su tutti gli aspetti della società del XXI secolo.” Questo è uno dei messaggi proposti dall’Organizzazione Mondiale della Sanità sul tema della salute degli anziani. Sebbene il rischio di malattie aumenti con l’età, i problemi di salute non sono una conseguenza inevitabile dell’invecchiamento e la dimensione epidemiologica della prevenzione cardiovascolare nel paziente anziano è rilevante, per la prevalenza delle fasce di età geriatrica nella popolazione e per l’aumento della aspettanza di vita. Studi epidemiologici hanno mostrato che la maggior parte dei fattori di rischio cardiovascolare continua ad esercitare un’influenza sfavorevole anche in età avanzata e che il controllo dei fattori di rischio è efficace anche nel soggetto anziano, particolarmente quando questo avviene attraverso modificazioni dello stile di vita. Anche l’uso appropriato dei trattamenti farmacologici, tenendo conto delle specificità del soggetto anziano (in termini di tollerabilità, comorbidità e rischi di interazioni) è di fondamentale importanza. Appare quindi fondamentale il ruolo dell’educazione del paziente.

**Dott. Giuseppe Trisolino**  
*Specialista in Cardiologia, Medicina Interna e Geriatria*

# 9

## Giovedì 23 novembre

ore 17-18,30

**“Piede Diabetico, Prevenire è davvero meglio che Curare!”**

Posso essere diabetico e non avere il piede diabetico? Quali insidie può nascondere il piede di un paziente diabetico? Un incontro volto alla conoscenza di questa importante complicanza, una delle più invalidanti e pericolose. Tratteremo inoltre le varie affezioni podologiche che possono colpire i non diabetici: alluce valgo, dita a martello, neuroma di Morton, calli, occhi di pernice, unghie incarnite, micosi, verruche, sudorazioni eccessive del piede, calzature, plantari... la conoscenza è davvero il primo passo nel cammino che porta alla libertà.

**Dott. Luca Baccolini**  
*Podologo, Specialista nel Trattamento e Prevenzione del Piede Diabetico*



### COMITATO SCIENTIFICO:

Prof. <b>Giulio Marchesini</b>	Professore Alma Mater
Dott. <b>Luca Baccolini</b>	Podologo, Specialista nel Trattamento e Prevenzione del Piede Diabetico
Dott.ssa <b>Sara Cataldi</b>	Dietista
Dott. <b>Carlo Della Gala</b>	Specialista in Psichiatria
Dott.ssa <b>Raffaella Di Luzio</b>	Specialista in Medicina Interna ad indirizzo Diabetologico
Dott. <b>Gabriele Forlani</b>	Specialista in Diabetologia e Malattie del Ricambio
Dott. <b>Franco Monterumisi</b>	Specialista in Fisioterapia
Dott. <b>Gian Maria Paganelli</b>	Specialista in Malattie dell’Apparato Respiratorio
Dott.ssa <b>Simona Sasdelli</b>	Specialista in Scienza dell’Alimentazione
Dott. <b>Giuseppe Trisolino</b>	Specialista in Cardiologia, Medicina Interna e Geriatria
Dott. <b>Nicola Villanova</b>	Specialista in Gastroenterologia e Medicina Interna

# PREVENIRE PER CURARE MENO, PER CURARE MEGLIO