

PROGETTO

# SALUT OVER 2017

Casa della Salute Lavino-Samoggia  
Piazza Giuseppe di Vittorio, 1 40069 - ZOLA PREDOSA

## COMITATO SCIENTIFICO

### Prof. Giulio Marchesini

Direttore SSD Malattie del Metabolismo e Dietetica Clinica, Policlinico Universitario S.Orsola-Malpighi Bologna.

### Dott. Carlo Della Gala

Specialista in Psichiatria, Responsabile della Struttura Semplice Residenza Trattamenti Intensivi (RTI), Azienda U.S.L di Imola

### Dott. Gabriele Forlani

SSD Malattie del Metabolismo e Dietetica Clinica, Policlinico Universitario S.Orsola-Malpighi di Bologna

### Dott. Alberto Falchetti

Endocrinologo responsabile del Servizio di Endocrinologia e Malattie del Metabolismo osseo e Minerale del Centro Hercolani (centro S.I.O.M.M.M.S)

### Dott.ssa Simona Sasdelli

Specialista in Scienza dell'Alimentazione

### Dott. Luca Baccolini

SSD Malattie del Metabolismo e Dietetica Clinica, Policlinico Universitario S.Orsola-Malpighi di Bologna

### Dott.ssa Raffaella Di Luzio

Diabetologa e Nutrizionista presso ospedale di San Giovanni in Persiceto, AUSL Bologna

### Sara Cataldi - Dietista

SSD Malattie del Metabolismo e Dietetica Clinica, Policlinico Universitario S.Orsola-Malpighi di Bologna

### Dott. Giuseppe Trisolino

Specialista in Cardiologia, Medicina Interna e Geriatria

Organizzazione  
Associazione di Volontariato  
**ANTEAS "G.Fanin" Bologna**  
Via Milazzo, 16  
40121 Bologna  
Tel. 051 256649  
e-mail: anteas.bologna@gmail.com  
Reg. Prov. del Volontariato N°369884/2009

**ANTEAS "G.Fanin"** partecipa a diversi progetti in collaborazione con pubbliche istituzioni: Comune di Bologna, CUP 2000, Regione Emilia-Romagna, CSV Volabo, AUSL di Bologna, fra i quali:

- Telecompagnia ad anziani fragili,
- Monitoraggio Anziani in Solitudine (ondate di freddo e di calore),
- Corsi di alfabetizzazione informatica,
- Incontri divulgativi sulle nuove tecnologie

(In collaborazione con: **Azienda USL di Bologna**  
**Distretto di Committenza e Garanzia**  
**Reno, Lavino e Samoggia**)

## Diamo Salute agli Anni



PREVENIRE X CURARE MENO  
X CURARE MEGLIO

con il patrocinio



## Presentazione

Parliamo ancora di salute? Sì, non è mai superfluo.

Spesso ne consideriamo il valore solo quando qualcosa non gira in modo giusto, quando qualche acciaccio diventa uno sgradito ma inseparabile compagno.

Secondo l'Organizzazione Mondiale della Sanità, l'86% dei decessi, il 77% della perdita di anni di vita in buona salute e il 75% delle spese sanitarie in Europa e in Italia sono causati da alcune patologie (malattie cardiovascolari, tumori, diabete mellito, malattie respiratorie croniche, problemi di salute mentale e disturbi muscolo-scheletrici) che hanno in comune fattori di rischio modificabili, quali il fumo di tabacco, l'obesità e il sovrappeso, l'abuso di alcool, lo scarso consumo di frutta e verdura, la sedentarietà, l'eccesso di grassi nel sangue e l'ipertensione arteriosa. Tali fattori di rischio sono responsabili, da soli, del 60% della perdita di anni di vita in buona salute in Europa e in Italia.

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 alcool sono, dunque, obiettivi cui si deve tendere per migliorare la qualità della vita.

Gruppi di Volontariato e Sindacati, da sempre rivolti alla tutela dei più deboli, conoscono le difficoltà che i cittadini incontrano a trovare le risorse necessarie per curarsi in maniera adeguata.

Tuttavia siamo consapevoli del ruolo che ciascuno ha nel contribuire alla riduzione dei costi della sanità pubblica mediante l'adozione quotidiana di "pratiche" salutari, senza stravolgere le proprie abitudini.

## Calendario

Il progetto prevede **7** incontri settimanali dal 21 settembre al 9 novembre

**Luogo di svolgimento:**

**"Casa della Salute" Lavino-Samoggia, Piazza Giuseppe di Vittorio, 1, 40069 - ZOLA PREDOSA dalle 17.00 alle 18.30**

### Giovedì 21 settembre 2017 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**

**Direttore SSD Malattie del Metabolismo e Dietetica Clinica, Policlinico Universitario S.Orsola-Malpighi di Bologna**

### Giovedì 28 settembre 2017 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, Responsabile della Struttura Semplice Residenza Trattamenti Intensivi (RTI), Azienda U.S.L. di Imola**

### Giovedì 5 ottobre 2017 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 è affatto semplice. Impariamo a difendere la nostra salute con scelte alimentari consapevoli.

**Dott.ssa Raffaella Di Luzio**

**Diabetologa e Nutrizionista presso ospedale di San Giovanni in Persiceto, AUSL Bologna**

**Sara Cataldi - Dietista**

**SSD Malattie del Metabolismo e Dietetica Clinica, Policlinico Universitario S.Orsola-Malpighi di Bologna**

### Giovedì 12 ottobre 2017 ore 17-18.30

**"Il diabete, prevenzione e cura"**

La prevalenza del diabete nella nostra popolazione è in rapido e impressionante 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 perchè 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**

**SSD Malattie del Metabolismo e Dietetica Clinica, Policlinico Universitario S.Orsola-Malpighi di Bologna**

### Giovedì 19 ottobre 2017 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**

**SSD Malattie del Metabolismo e Dietetica Clinica, Policlinico Universitario S.Orsola-Malpighi di Bologna**

### Giovedì 26 ottobre 2017 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 alcool 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. Alberto Falchetti**

**Endocrinologo responsabile del Servizio di Endocrinologia e Malattie del Metabolismo osseo e Minerale del Centro Herculani (centro S.I.O.M.M.M.S)**

**Dott.ssa Simona Sasdelli**

**Specialista in Scienza dell'Alimentazione**

### Giovedì 9 novembre 2017 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 speranza 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, comorbilità e rischi di interazioni) è di fondamentale importanza. Appare quindi fondamentale il ruolo dell'educazione del paziente.

**Dott. Giuseppe Trisolino**

**Specialista in Cardiologia e Medicina Interna e Geriatria**



Associazione di Volontariato

**La partecipazione è gratuita e aperta alla Cittadinanza.**