

Convegno "Attività fisica ed alimentazione: cosa si deve fare, cosa si deve evitare"

Medici esperti parlano di attività fisica ed alimentazione ai cittadini e rispondono alle loro domande

SABATO 24 OTTOBRE 2015 - INGRESSO LIBERO  
PALAZZO GALLI, VIA MAZZINI 14, PIACENZA

- 10,00 PRESENTAZIONE Dott. Augusto Pagani, Presidente OMCeO Piacenza
- 10,10 L'ATTIVITA' FISICA Dott. Giorgio Chiaranda
- 10,30 L'ALIMENTAZIONE Dott. Dino Giorgi Pierfranceschi
- 10,50 IL PUNTO DI VISTA DEL PEDIATRA Dott. Roberto Sacchetti e Dott. Corrado Fragnito
- 11,10 IL PUNTO DI VISTA DEL MEDICO DI FAMIGLIA Dott. Oreste Calatroni
- 11,30 IL PUNTO DI VISTA DEL GERIATRA Dott. Fabrizio Franchi
- 11,50 CONCLUSIONI Dott. Paolo Dosi, Sindaco di Piacenza

Video educativo "Medici esperti ti indirizzano al corretto stile di vita"

In 15 minuti medici esperti ti aiutano a intraprendere lo stile di vita adatto  
[www.ordinemedici.piacenza.it](http://www.ordinemedici.piacenza.it)

Si ringraziano

Generali INA Assitalia di Piacenza per il contributo alla realizzazione della presente brochure  
Banca di Piacenza per la concessione di Palazzo Galli  
AUSL di Piacenza per la diffusione della presente brochure  
Federfarma Piacenza per la diffusione della presente brochure  
Ufficio Scolastico della Provincia di Piacenza per la diffusione della presente brochure



Comune di Piacenza



SERVIZIO SANITARIO REGIONALE  
EMILIA-ROMAGNA  
Azienda Unità Sanitaria Locale di Piacenza



Provincia di Piacenza

OMCeO  
PIACENZA

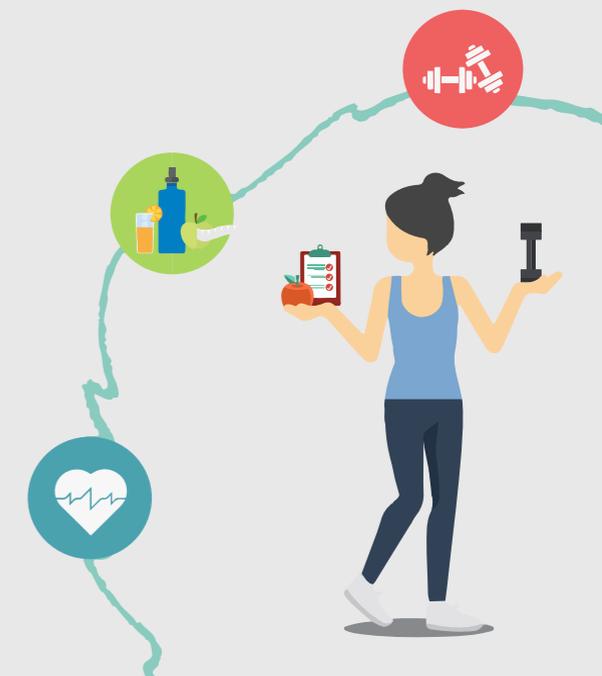


GENERALI  
INA Assitalia

Agenzia Generale di Piacenza

I MEDICI PARLANO DI SALUTE,  
AMBIENTE E STILI DI VITA

# ATTIVITA' FISICA E ALIMENTAZIONE



## L'ATTIVITA' FISICA

Ogni movimento del corpo umano determina un dispendio di energia, e si può realizzare con la mobilità attiva, i lavori pesanti, il gioco, il ballo, l'esercizio fisico e lo sport. Un tempo l'attività fisica era la norma, e la sedentarietà l'eccezione: oggi per molte persone la sedentarietà è la regola e la attività fisica l'eccezione. Questo costituisce una minaccia per la salute perché altera il metabolismo energetico, compromette moltissime funzioni biologiche, impedisce ai giovani di raggiungere il pieno sviluppo fisico e mentale ed accelera l'invecchiamento degli adulti e degli anziani.



## L'ALIMENTAZIONE

Per sopravvivere ci si deve nutrire: dai cibi assimiliamo tutto ciò che serve a fornirci le risorse energetiche e le sostanze indispensabili per le funzioni vitali del nostro organismo. Il rapporto fra cibo e salute è diretto: un pasto è sano ed equilibrato se ci fornisce la giusta quota di calorie ed il giusto rapporto fra i nutrienti; scegliamo quindi una dieta povera di zuccheri semplici, di grassi, di proteine animali e di sale, ma ricca invece di cereali anche integrali, di legumi, di verdure, di frutta fresca ed a guscio. Mangiare è anche un momento conviviale e di piacere, uno stile di vita che dovrebbe portarci ad adottare regimi alimentari sostenibili per la salute, per l'ambiente e l'equità sociale.

## ALIMENTAZIONE + ATTIVITA' FISICA

Una vita sedentaria ed una dieta ipercalorica determinano sovrappeso ed obesità e favoriscono l'insorgenza di diabete, di iperlipidemie, di malattie cardiovascolari, di tumori e di demenza. Il giusto peso corporeo in rapporto all'età, al genere, alla attività lavorativa ed alla propria costituzione dipende da una corretta dieta, da una regolare ed adeguata attività fisica e da stili di vita positivi. Il movimento dovrebbe essere un impegno quotidiano, senza limiti di età, perché favorisce la salute fisica e psichica e migliora la qualità della vita. Camminare è l'attività motoria più fisiologica e naturale.



## NEL BAMBINO

Una faccia paffutella ed un accumulo di "ciccia" alla pancia non identificano lo stato di buona salute del bambino ed anzi molti genitori non riconoscono il sovrappeso dei propri figli e confondono il normopeso con la magrezza. Questo li induce ad una eccessiva alimentazione, che predispone il bambino a diventare un adolescente obeso e poi un adulto iperteso, diabetico o cardiopatico.



Per una armonica crescita staturale sono molto importanti la alimentazione al seno materno nei primi 5-6 mesi di vita, la abitudine alla colazione del mattino, una dieta non troppo ricca di proteine e ricca invece di frutta e verdura, fin dai primi anni di vita.

Altrettanto importante per la salute dei bambini e dei ragazzi è fare esercizio fisico per almeno un'ora al giorno, per esempio andando a scuola a piedi o giocando all'aperto, cercando nel contempo di limitare l'utilizzo di TV, tablet e smartphone.

## NELL'ADULTO

Gli alimenti sono il carburante della "macchina umana": conoscerli ci permette di scegliere i più salutari per la nostra vita e il nostro benessere. Seguire la dieta mediterranea allunga la vita e diminuisce il rischio di ammalarsi delle più importanti patologie dei nostri tempi; adottare un corretto stile di vita può incidere sulla genetica dell'individuo, modificandone il destino. Ippocrate diceva giustamente che il cibo è medicina; se poi al buon cibo associamo l'attività fisica, gli effetti benefici per la nostra salute saranno ancora migliori. Questa ricetta semplice ed economica aiuta a prevenire l'infarto, l'ictus, il diabete ed alcuni tipi di tumore; oltre a questo, non secondario, l'effetto positivo sulla socializzazione, sul tono dell'umore e sulla attività sessuale.

## NELL'ANZIANO

Mantenere una costante attività fisica è una buona regola per invecchiare bene, contrastando la diminuzione della forza muscolare, il rischio di cadute, la fragilità e la diminuzione della memoria. Per l'anziano è importante seguire una alimentazione che abbia un apporto calorico ridotto rispetto a quella del giovane, ma ricca di proteine, contenute anche nelle uova, nello yogurt e nei formaggi, che sono pure ricchi di molti altri nutrienti. La sua dieta deve contenere anche una adeguata quantità di frutta, di verdura, di cereali (possibilmente integrali), di legumi e di pesce, come prevede la dieta mediterranea, che non è solo salutare, ma anche economica ed ecosostenibile.

