

## CICLO DI INCONTRI SU "STILI DI VITA E SALUTE"

La salute della popolazione è determinata solo in piccola parte dalle strutture sanitarie; ben più importanti sono la prevenzione e la promozione del benessere. I cittadini europei sono sempre più longevi, ma in gran parte non seguono uno stile di vita salutare. Anche se in un decennio l'aspettativa di sopravvivenza è aumentata di 3 anni sia per gli uomini (75,5 anni) che per le donne (vicine agli 82), la situazione non è buona dal punto di vista delle abitudini di vita e, in particolare, quelle alimentari. Informare, comunicare, educare a stili di vita salutari è uno degli obiettivi prioritari indicati dal Ministero della salute italiano già nel Piano Sanitario Nazionale 2003-2005. Le evidenze scientifiche sottolineano l'importanza dei fattori di rischio correlati agli stili di vita (sedentarietà, obesità, tabagismo) nel determinare molte gravi patologie diffuse nella popolazione. Le iniziative volte a promuovere stili di vita sani nelle famiglie, nelle scuole, nelle case di cura, nei luoghi di lavoro e di divertimento sono importanti per consentire una prevenzione efficace delle malattie e una buona salute. Questi incontri intendono fornire al pubblico informazioni che consentano di effettuare scelte oculate ed informate in due settori chiave nella vita quotidiana di tutti noi: l'alimentazione e l'attività fisica.

### ASSOCIAZIONE CULTURALE "LA ZATTERA"

Il gruppo "La Zattera", che opera da un lustro come compagnia teatrale, si è costituita in associazione culturale senza scopo di lucro dal 2008.

Per il 2009/2010 La Zattera, in collaborazione con il comitato di gestione del teatro parrocchiale di Sona e il patrocinio del Comune di Sona, propone un ciclo di Incontri a tema su "Stili di Vita e Salute". Questi Incontri sono stati pensati per fornire un'informazione aggiornata e autorevole su argomenti di notevole rilevanza sociale o culturale; il loro scopo è offrire alla popolazione solidi elementi di valutazione per orientare la propria opinione al riguardo. La Zattera ringrazia tutti i relatori per la generosa collaborazione e si augura che questo ciclo di Incontri sia gradito ed utile.

**Associazione Culturale "La Zattera"**  
Via Pozza delle Lastre 4/a  
37060 Sona (VR)  
associazione non riconosciuta  
senza scopo di lucro  
reg. Ufficio del Registro di Verona  
C.F. 93206620234  
associazioneculturalelazattera@gmail.com



ciclo di incontri

# STILI DI VITA E SALUTE

**migliorare il benessere  
nella vita di tutti i giorni**

**Cinque appuntamenti  
da Ottobre 2009 a Maggio 2010**

**ore 21  
Teatro Parrocchiale di Sona  
Entrata Libera**

# Ottobre

# Novembre

## 2009

Venerdì 23 ottobre 2009

**Mangia questo che ti fa bene  
nutrirti in modo sano oggi,  
e perché.**

**Dott. Massimo Cigolini  
Specialista in Medicina Interna e  
Malattie del Metabolismo**

Venerdì 27 novembre 2009

**Tanto fa il troppo che  
il troppo poco  
anoressia e bulimia,  
due facce della stessa medaglia.**

**Dott. Riccardo Dalle Grave  
Casa di Cura Villa Garda**

# Marzo

# Aprile

## 2010

Venerdì 19 marzo 2010

**Stai seduto dritto  
consigli posturali  
per una popolazione  
di sedentari.**

**Dott. Mario Tommasi, Fisiatra.**

Venerdì 23 aprile 2010

**Vecchio a chi?  
l'attività fisica per l'anziano.**

**Dott. Massimo Lanza  
Facoltà di Scienze Motorie,  
Università di Verona**

# Maggio

Venerdì 21 maggio 2010

**Sarà buono?  
Chissà da dove viene!  
sicurezza alimentare  
nel mondo globalizzato.**

**Dott. Daniele degli Innocenti,  
Veterinario**

**ore 21**

**Teatro Parrocchiale di Sona  
Entrata Libera**