



SABATO 12 OTTOBRE 2019

Giornata dello Stile di Vita

Go for Life!

Giornata dello Stile di Vita

La Società Italiana di Educazione Terapeutica (SIET) promuove la terza **Giornata dello Stile di Vita**, che si terrà a Roma, presso la Biblioteca Villino Corsini Villa Pamphilj, **sabato 12 ottobre 2019**.

La Giornata nasce con l'obiettivo di sensibilizzare la popolazione e le istituzioni sull'importanza di un sano Stile di Vita per la cura e prevenzione della maggior parte delle malattie croniche (diabete, obesità, malattie cardiovascolari, malattie infiammatorie croniche intestinali, tumori, demenze, depressione, cefalee, ecc.), come affermato dall'Organizzazione Mondiale della Sanità e dalle principali Linee Guida internazionali.

La necessità di sensibilizzare la popolazione ad adottare scelte sane per lo stile di vita è quanto emerso anche in un recente articolo, pubblicato sulla prestigiosa rivista The Lancet, dove con il termine Global Syndemic, gli autori hanno indicato l'interazione di tre pandemie che mettono a grande rischio la salute del genere umano: **obesità, denutrizione e cambiamenti climatici**.

Il termine sindemico è stato usato per sottolineare la copresenza di queste condizioni, le comuni determinanti sociali e ambientali e la reciproca influenza che ne facilita l'aggravamento.

Servono politiche sociali che promuovano modelli alimentari sani, come la Dieta Mediterranea, ambienti sociali che incoraggino l'attività fisica e comportamenti salutari.

È necessario anche sottolineare e divulgare il concetto di **responsabilità individuale** che ogni cittadino ha nei confronti della propria salute e di quella del pianeta.

Uno Stile di Vita sano non si esaurisce con una corretta alimentazione e una costante attività motoria, ma necessita di buone relazioni sociali, della capacità di gestire le emozioni e lo stress, di una buona qualità del sonno, di un consumo limitato di alcol e dell'abolizione del fumo, di un miglior utilizzo del tempo libero e di una maggiore consapevolezza dei propri valori.

Il Ministero della Salute, con il Piano Nazionale Cronicità, ha sottolineato l'importanza della promozione di corretti stili di vita e ha riconosciuto nell'**Educazione Terapeutica**, un modello di cura centrato sulla persona in grado di favorire una maggiore consapevolezza, senso di empowerment e una modifica dei comportamenti per migliorare la Qualità di Vita.

La Giornata prevede nella mattinata una tavola rotonda che coinvolgerà personale sanitario, pazienti, familiari e persone interessate, con lo scopo di approfondire il rapporto tra Stile di Vita e salute, comprendere l'importanza di **Piani di Cura Personalizzati** e dell'Intelligenza Artificiale come utile supporto nell'ambito sanitario.

Successivamente saranno presentate una serie di attività motorie, ricreative e socializzanti, con l'obiettivo di favorire l'adozione di corretti Stili di Vita.

Programma Provvisorio:

9.30: Registrazione dei partecipanti

10.00: Saluto delle Autorità

10.15: Tavola rotonda: Stile di Vita e malattie croniche: l'importanza dell'interdisciplinarietà e del ruolo attivo del paziente

Prof. Fabio Antonaci (Prof Aggregato Neurologia, Università di Pavia)

Prof. Lucio Gnessi (Prof. Ordinario Medicina Molecolare, Università Sapienza Roma)

Prof Luca Iocchi (Prof. Associato Dipartimento di Ingegneria Informatica, Automatica e Gestionale, Università Sapienza Roma)

Dott.ssa Margherita Palermo (MMG ASL RME, Tutor per il Corso di Formazione di Medicina di Base)

Dott. Roberto Poscia (Direttore Unità Ricerca Clinica, Policlinico Umberto I)

Dott. Enrico Prosperi (Medico Chirurgo, Psicologo Clinico, Presidente SIET)

Dott.ssa Marina Trento (Pedagogista, Università di Torino)

12.30: Presentazione delle attività

12:45 – 13:30

Il suono del corpo per una nuova esperienza emozionale
Dott.ssa Giada Guidi - Paola Venditti (Docente di ruolo di pianoforte e body percussion)

Tutti in scena verso il benessere **Dott. Enrico Prosperi – Gabriele Mazzucco** (Regista)

Yoga e movimento consapevole **Dott.ssa Mary Calabria – Dott.ssa Cristiana Lauri** (Maestra di Yoga)

13:30 – 14:30 Pausa Pranzo

14:30 – 15:15

Canto, energia e vita **Dott.ssa Giada Guidi – Giordana Gorla** (Docente di canto)

Tutti in scena verso il benessere **Dott. Enrico Prosperi – Gabriele Mazzucco** (Regista)

La fotografia per una maggiore consapevolezza di sè **Dott.ssa Mary Calabria – Jessica Guidi** (Fotografa)

15:30 – 16:15

Tai Chi, il movimento della salute **Dott. Luciano D’Auria – Maurizio Di Bonifacio** (Maestro di Tai Chi)

Movimento e musica per il wellbeing **Dott.ssa Mary Calabria – Manfredi Gelmetti** (Performer)

La fotografia per una maggiore consapevolezza di sè **Dott. Enrico Prosperi – Jessica Guidi** (Fotografa)

16:30 – 17:00

Canto, energia e vita **Dott. Luciano D’Auria – Giordana Gorla** (Docente di canto)

Il suono del corpo per una nuova esperienza emozionale **Dott.ssa Mary Calabria - Paola Venditti** (Docente di laboratori ritmico musicali)

Mindfulness e tecniche immaginative. **Dott.ssa Giada Guidi - Dott. Enrico Prosperi**

Responsabile Scientifico: Enrico Prosperi (Medico-Chirurgo, Specialista in Psicologia Clinica)
Tel:3475465091
PEC:enrico.prosperi@omceoromapec.it

Patrocini ottenuti nella passata edizione: Roma Capitale, Biblioteche di Roma, Ordine Provinciale di Roma dei Medici-Chirurghi e degli Odontoiatri, Sapienza Università di Roma, Ente Nazionale di Previdenza e Assistenza Medici (Enpam), Società Italiana per la Prevenzione Cardiovascolare (SIPREC), Società Italiana di Medicina Interna (SIMI), Società per lo Studio dei Disturbi del Comportamento Alimentare (SISDCA), Società Italiana di Psicologia Clinica Medica (SIPCM), Associazione Medici Diabetologi (AMD) Lazio, Piazza della Salute, Ministero della Salute