

Torino, 4 maggio 2023

COMUNICATO STAMPA

CUORE E ATTIVITA' FISICA: IMPARIAMO A PREVENIRE PROGETTO DI PREVENZIONE CARDIOVASCOLARE



L'Associazione Educazione Prevenzione e Salute, in collaborazione con l'ASL Città di Torino, ieri mercoledì 3 maggio, ha organizzato l'evento "Cuore & Attività Fisica: Impariamo a prevenire", che si è svolto a Torino, presso l'Auditorium Aldo Moro di via Sant'Ottavio 28, con il sostegno della Fondazione Compagnia di San Paolo. Il tema dell'incontro è stato la *prevenzione cardiovascolare* ed è stato presentato dal Presidente dell'Associazione Educazione Prevenzione e Salute, dott.ssa **Cattia Fonsatti**.

L'obiettivo è stato quello di trasmettere ai

più giovani la cultura della prevenzione in ambito cardiovascolare, sia per se stessi che per i propri cari, in modo da poter essere di supporto alla Sanità qualora debbano prendersi cura di un familiare/conoscente non autosufficiente.

A prendere parte all'evento, più di 300 ragazzi, della fascia d'età tra i 17 ed i 18 anni, del 4° e 5° anno degli Istituti Superiori di Torino.



Il Direttore dell'ASL Città di Torino, il Dott. Carlo Picco, ha dichiarato: *“Uno dei compiti principali dell'ASL è quello della prevenzione, che permette di limitare l'insorgenza delle malattie e garantisce la sostenibilità del sistema sanitario. La prevenzione non ha età, già in età giovanile si impostano degli stili di vita che facilmente saranno quelli seguiti nel corso della vita.*



L'ASL Città di Torino è in prima linea nella diffusione di questa cultura del benessere e voi ragazzi, se fate vostra la cultura della prevenzione, potrete essere ambasciatori di un corretto uno stile di vita, generando effetti positivi nella comunità”.

L'evento è poi proseguito con la presentazione del progetto da parte del **Dott. Massimo Giusti**, Direttore del **Dipartimento Area Medica dell'ASL Città di Torino**, che ha sottolineato l'importanza della partecipazione all'incontro da parte dei giovani, in quanto strumento importante per la diffusione della cultura della prevenzione.



Successivo l'intervento del **Dott. Giacomo Giovanni Boccuzzi**, Direttore della **Struttura Complessa di Cardiologia dell'Ospedale San Giovanni Bosco**, che ha evidenziato l'importanza della conoscenza delle malattie cardiovascolari, in quanto prima causa di morte nel mondo, con circa 18 milioni di morti all'anno.



In Italia le persone che soffrono di attacchi cardiaci sono all'incirca 160.000 ogni anno.

La mattina è proseguita con la partecipazione attiva dei ragazzi, attraverso quiz interattivi sugli argomenti trattati ed è stata offerta la possibilità di intervenire con domande di approfondimento.

Tra i relatori, il **Dott. Massimo Giammaria**, Direttore della **Struttura Complessa di Cardiologia dell'Ospedale Martini** e **Maria Vittoria**, con l'intervento sui "*Corretti stili di vita*", che ha spiegato gli effetti negativi del fumo sulla salute.

A seguire il **Dott. Andrea Pezzana**, Direttore della **Struttura Complessa Nutrizione Clinica** insieme al Dietista,



dott. Andrea Scrofani, con l'intervento "*Alimentazione: mangiare equilibrato, uso integratori*", sul mantenimento di un'alimentazione equilibrata, in particolar modo in corso di attività fisica e sul corretto uso degli integratori, ponendo l'attenzione sulle fake news che circolano in materia. Successivamente il Dott. Pezzana ha relazionato sulla "*Dieta mediterranea e prevenzione cardiovascolare*".

Il **Dott. Giuseppe Parodi**, Responsabile della **Struttura Semplice in Staff Medicina dello Sport e dell'Esercizio Fisico**, è intervenuto con una relazione sulla "*Attività fisica: quanta, quale e perché*", dove ha spiegato l'importanza dell'attività fisica e come essa incida positivamente sulla salute.

La seconda parte della giornata è stata dedicata al tema dei *Care Givers*, chi volontariamente si prende cura di un paziente che si trova in condizioni di non autosufficienza.



Ad intervenire il **Dott. Giacomo Giovanni Boccuzzi** con "*Incidenza della malattia cardiaca (infarto, arresto cardiaco.): come riconoscerla e come imparare ad aiutare le persone a cui vogliamo bene*", il **Dott. Alberto De Salvia**, della **Struttura Semplice Elettrostimolazione**,

con “L’importanza dell’attività fisica come cura per le persone fragili ed infine la Procedura di Soccorso adulto, bambino, lattante (BLSD), con la simulazione della gestione di un’emergenza cardiologica.

Nel pomeriggio si è tenuta la Conferenza “Alla scoperta del cuore: approfondirne l’anatomia e conoscere le possibilità di interventi per curarlo”.

Agli studenti maggiorenni è stata offerta la possibilità di eseguire l’elettrocardiogramma.

All’esterno i ragazzi hanno potuto vedere una simulazione di massaggio cardiaco, vedere gli abbinamenti dei cibi per un menu equilibrato, fare esercitazioni pratiche per un corretto approccio alla tecnica di cammino con i Fitwalking Leaders Aziendali dell’ASL Città di Torino.



Erano inoltre presenti la Croce Rossa, la Croce Verde e la Protezione Civile.

