

# "Incontri consapevoli" di cultura, scienza, alimentazione e benessere

PATROCINIO PARTNER



LOMBARDIA



STUDIO  
COSCHIGNANO  
GRANDES



SCIENZA  
CONOSCENZA

gruppo editoriale  
EDIZIONI MEDITERRANEE  
HERMES • ARKEIOS • STUDIO TESI

chirwellness

L'altra  
medicina

macro  
librarsi.it



FOOD EDUCATIONAL &  
HEALTH NUTRITION ACADEMY

Erredieffe – Comunicazione & Eventi e Sapere Academy Associazione Culturale presentano

## DONNA, PREVENZIONE E SALUTE

**Relatore: dott. Antonio Canino**

**Orario: dalle ore 17.00 alle ore 19.00. Registrazione 16.30**

**Location: Centro Studi di Olismologia, via Popoli Uniti 24, Milano (MM1 Rovereto) o location da definire**

In tempi di crisi e di tagli alla spesa pubblica, un servizio sanitario accorto dovrebbe attuare **politiche di investimento e di privilegio** verso **strategie preventive primarie e secondarie da attuare sulla popolazione.**

La **prevenzione primaria** tende ad evitare la malattia agendo prevalentemente sugli stili di vita (nutrizione, fumo, alcool, attività fisica, riposo). La prevenzione secondaria e terziaria intervengono sulla malattia già in atto cercando di intervenire in una fase precoce, utilizzando le terapie più adeguate.

La donna è più fortunata dell'uomo in quanto la metà delle neoplasie da cui è affetta, è correlata alla sfera riproduttiva e come tale ha a sua disposizione un medico specialista dedicato (ginecologo) e strumenti e strategie di prevenzione e diagnosi precoce adeguati (pap test, mammografia, colposcopia, hpv-test)

Questo piccolo corso è dedicato alla donna e vuole educare e sensibilizzare ad una cultura della prevenzione più valida ed efficace.

### 3 Lezioni 2014

**Mercoledì 1 ottobre - Menopausa...gioie e dolori!** - La Menopausa è un periodo fisiologico della vita della donna e, con le attuali aspettative di vita, dura più di 35 anni. Non è da considerare un momento di disvalore ma anzi di rilancio e di evoluzione della vita e dei rapporti sociali. La donna deve imparare a prendere più cura di se stessa e dei suoi bisogni fisici, sociali e relazionali. Solo in casi selezionati si rende necessaria una terapia farmacologica sostitutiva. In questa maniera la menopausa verrà trasformata in un periodo di crescita e di produttività maggiore rispetto al resto della vita già vissuta.

**Mercoledì 29 ottobre - Nutrizione e neoplasie della donna** - E' provato che una cattiva alimentazione ricca di alimenti di origine animale, prodotti raffinati e grassi industriali, non favorisce la salute e il benessere dell'organismo. Nella donna può essere concausa di più del 30% delle neoplasie da cui è affetta. Una corretta educazione e pratica alimentare è essenziale per conservare in forma e salute il delicato organismo femminile. Importante è educare ad una corretta nutrizione le donne, in quanto dedite per tradizione all'acquisto e alla preparazione dei prodotti alimentari e quindi responsabili della nutrizione dei loro compagni e dei figli.

**Data da definire - Stress ossidativo e sindrome metabolica** - La sindrome metabolica è il vero Killer, subdolo e misconosciuto, dei nostri tempi. Il 25% degli italiani ne è affetto, quasi sempre senza rendersene conto. Un organismo affetto da sindrome metabolica sviluppa negli anni molteplici e gravi patologie in grado di alterarne il funzionamento e lo stato di buona salute. Gli stress ossidativi a cui siamo giornalmente sottoposti completano l'opera danneggiando lentamente le cellule e gli apparati del nostro organismo. Una valida strategia preventiva verso lo stress ossidativo e la sindrome metabolica, sarà la chiave di volta per le strategie preventive sanitarie nei prossimi anni.



**dott. Antonio Canino** – Ostetrico Ginecologo – Az. Ospedaliera Niguarda Cà Granda

**Tessera Associativa annuale € 10**  
**Contributo di partecipazione a lezione:**  
**associati € 10 – non associati € 30 iva inclusa**

**È OBBLIGATORIA LA PRENOTAZIONE**

Per informazioni e prenotazioni:

**Erredieffe: Tel 02 66114397 – Cel 3357970280**

**info@saporedelsapere.it**

**www.saporedelsapere.it; www.erredieffe.com**

**rdf**  
communication

**sapere**  
IL SAPORE DEL SAPERE

INCONTRI CONSAPEVOLI DI CULTURA SCIENZA E ALIMENTAZIONE