

## **Il circolo ACLI CRISTO RE, il GRUPPO ANZIANI e la S. VINCENZO della Parrocchia di Cristo Re – con il sostegno della Circoscrizione Nord –, organizzano due incontri sul tema dell'invecchiamento.**

Anche se l'invecchiamento fisiologico, inteso come normale e progressivo rallentamento delle funzioni, è già scritto nei nostri geni, il condizionamento ambientale modifica molto (in senso sia positivo sia negativo) le possibilità della vita. Per esempio, una condizione negativa è rappresentata dalla sedentarietà, che determina perdita di forza muscolare, disturbi del cammino, peggiori capacità cardiopolmonari, maggiore predisposizione ad alcune malattie quali ipertensione e diabete. Al contrario, chi svolge un'attività fisica, anche se moderata, presenta nel tempo una migliore salute (glicemia, colesterolo), minori complicanze infettive e minore disabilità. È stato dimostrato come le persone anziane con un'attività regolare (camminare almeno per 30 minuti ogni giorno, fare ginnastica "dolce" in palestra) rimangono a lungo in migliori condizioni di salute, oltre a presentare un migliore tono dell'umore. Anche il controllo delle abitudini è importante: smettere di fumare apporta beneficio nel respiro, anche in chi presenta questo "vizio" da molti anni. L'alimentazione regolare, con una dieta completa ma non eccessiva, apporta i giusti nutrienti all'organismo mantenendolo sano: è buona abitudine controllare regolarmente il proprio peso corporeo, indice della capacità di limitarci con il cibo. Anche l'assunzione di vino ed alcolici deve essere moderata: l'eccesso ha effetti negativi su molti organi; al contrario, alcuni studi hanno dimostrato che l'assunzione di moderate quantità di vino ai pasti favorisce la digestione ed avrebbe un effetto protettivo per l'organismo grazie al contenuto di sostanze antiossidanti, benefiche anche per il cervello. Un controllo clinico periodico, infine, permette di rilevare lo stato di salute generale dell'organismo, al fine di prevenire la comparsa di patologie invalidanti: la rilevazione delle malattie in fase precoce rappresenta ancora oggi la migliore arma per ridurre morbidità e disabilità. Perciò, ai primi disturbi, una visita dal proprio medico curante rappresenta un buon aiuto per comprendere la natura del problema e la sua possibile soluzione. L'invecchiamento di successo nasce da un buon stile di vita e dall'affidarsi a medici competenti, in grado di suggerire i comportamenti più adeguati.

Nei due incontri il dott. Filippo Mazzini e la dott.ssa Caterina Sottini, illustreranno alcuni argomenti legati alla salute e alla prevenzione.

**CRISTO RE**

**CIRCOLO**

**ACLI**

**GRUPPO**

**ANZIANI**

**GRUPPO**

**S. VINCENZO**

presentano  
due incontri  
*informativi*  
su temi legati  
alla salute  
e alla  
prevenzione

con la collaborazione  
CIRCOSCRIZIONE  
NORD



**VENERDÌ 25**  
**gennaio 2013**  
**ore 16**

*Invecchiamento, prevenzione,  
vita relazionale e sociale:  
bisogni, potenzialità, risorse*

presenta il tema  
il dott. Filippo Mazzini

**VENERDÌ 8**  
**FEBBRAIO 2013**  
**ore 15,30**

*La prevenzione  
delle fratture da fragilità  
nelle persone anziane*

presenta il tema  
la dott.ssa Caterina Sottini

Sede  
degli incontri:  
SALONE  
DELL'  
ORATORIO  
DI CRISTO RE  
Via F. Filzi, 3  
Borgo Trento  
BRESCIA

