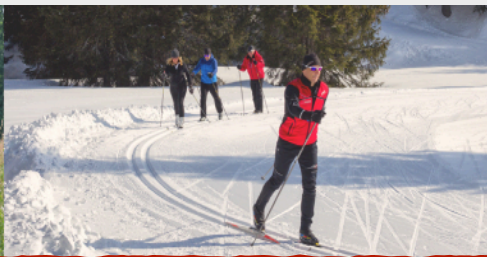


INVITO

SERATA INFORMATIVA



"Exercise is medicine"

L'attività fisica come risorsa fondamentale alla prevenzione della salute, cosa raccomandano le evidenze mediche

Come ben ricordato da tutte le evidenze mediche e in particolare dall'OMS, per ridurre i rischi delle malattie croniche non trasmissibili, investire al meglio sui comportamenti di prevenzione è la strategia dimostrata come più efficace. In questo contesto si legittima l'importanza della multifattorialità dei comportamenti, tra cui spiccano:

- Astensione dal fumo
- Alimentazione
- Composizione corporea
- Controllo della pressione arteriosa
- Controllo del profilo lipidico
- Controllo del diabete
- Gestione dello stress
- Controllo del profilo infiammatorio

E' noto che l'attività fisica, interpretata come strumento a favore della salute e non in ambito prestativo/agonistico, riassume largamente una importanza fondamentale con ricadute positive praticamente su ognuno degli altri fattori di rischio

Questo incontro vuole essere una occasione per approfondire, spiegare, motivare come approcciare all'attività fisica in sicurezza ed efficacia con gli utili controlli medici preventivi e con le corrette indicazioni

EXERCISE IS MEDICINE:

Esattamente come un farmaco l'attività fisica deve essere correlata all'assenza di rischi controindicanti (screening medico) e alla prescrizione per le adeguate caratteristiche di beneficio, per poterla sostenere in sicurezza, efficacia e divertimento.

RELATORI: Dott.PhD A.Molteni - Fisiologo clinico e sportivo
Dott.med Riccardo Bruni - FMH cardiologia
Dott.med Alessandro Negro FMH cardiologia

Quando	Mercoledì 21 ottobre 2026	Iscrizioni entro	10 ottobre 2026
Orario	dalle 18.00 alle 19.00	Iscrizioni e info	+41 (0)78 796 06
Dove	Viverbene centro della salute Via Sonvico 8 - Canobbio (Zona Resega - entrata B)	Parcheggi	info@viverbene.swiss GRATUITI disponibili sul retro dello stabile