



## Un bicchiere in meno, due passi in più

Sala consiliare Municipio, via Giolitti 22, Mirandola

21 maggio 2014, ore 14,30-16,30



Uno stile di vita sano si fonda su un'alimentazione equilibrata, una attività fisica regolare, l'astensione dal fumo di sigaretta e da un eventuale consumo moderato di alcol. Dal punto di vista fisiologico la pratica di un'attività motoria è un'importante forma di prevenzione delle malattie respiratorie e cardiovascolari, dell'obesità e della malattia metabolica. L'esercizio fisico è diventato uno strumento terapeutico efficace ed economico per prevenire o ridurre numerose patologie.

In occasione del mese alcolico, si sottolinea che gli anziani sono più vulnerabili agli effetti dell'alcol e che un consumo a basso rischio per le persone oltre i 65 anni non dovrebbe superare un bicchiere di vino o birra al giorno, consumato a stomaco pieno.

### Programma

Ore 14,30

Introduzione

**LARA CAVICCHIOLI**, Assessore Servizi per la  
Promozione della Persona, Comune di Mirandola

Ore 14,40

L'importanza della corretta informazione sul tema alcol

**MARIO MESCHIERI**, Direttore Distretto di Mirandola, AUSL MO

Ore 14,50

Danni derivanti da fumo e alcol, prevenzione e promozione di sani stili di vita

**MASSIMO BIGARELLI**, Direttore Dipendenze Patologiche Area Nord

Ore 15,20

Alcol e guida

**GIULIANA BORGHI**, Assistente sanitaria Ser.T Mirandola

Ore 15,30

Racconto di un'esperienza e le associazioni di auto-aiuto a Mirandola

Alcolisti anonimi e ACAT

Ore 15,45

I benefici dell'attività fisica

**LAURA BERNAROLI**, Dott.ssa in Scienze Motorie, Med. Sport, AUSL MO

Ore 16

Aperitivo analcolico

Ore 16, 15

Passeggiata della salute.

A tale scopo, a quanti parteciperanno all'incontro, viene consigliato un abbigliamento pratico e scarpe comode



**Consumo a basso rischio  
oltre i 65 anni di età**

(Organizzazione Mondiale  
della Sanità)

**UOMO E DONNA:**  
massimo 1 unità alcolica al  
giorno a stomaco pieno