

STARE IN SALUTE:

SANI STILI DI VITA

La salute, un diritto di tutti, viene definita come "stato di completo benessere fisico, psichico e sociale e non semplice assenza di malattia".

Le conoscenze scientifiche attuali dimostrano che l'incidenza di molte patologie e di un ridotto benessere fisico e psicologico sono legati allo stile di vita.

Uno stile di vita sano è caratterizzato da: un'alimentazione equilibrata, attività fisica regolare, l'astensione dal fumo di sigaretta e da un eventuale consumo moderato di alcol.

In occasione del mese alcologico di aprile si sottolinea inoltre che i diversamente giovani 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 di birra al giorno, consumato a stomaco pieno.

Programma:

Interverranno all'evento la Dott.ssa **Stefania Ascari**, geriatra del Dipartimento di Cure Primarie e la Dott.ssa **Carmela Rodolfo**, tossicologa del servizio Dipendenze Patologiche di Sassuolo.

A seguire **passeggiata** lungo le rive del fiume secchia e per terminare un **aperitivo analcolico** offerto dalle associazioni coinvolte.

L'evento è stato organizzato con la collaborazione di **"Star Bene"**, **Anteas** e degli **Orti sul Secchia**.



*Servizio Dipendenze Patologiche
Dipartimento di Salute Mentale
Mese di Prevenzione Alcologica*

*Salute: Bacco, Tabacco e
Venere*

*17 maggio 2014
ore 9,00*



*presso la sede degli Orti Sul Secchia
Via dei Lori - Sassuolo (MO)*