

SANI STILI 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.

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 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 birra al giorno, consumato a stomaco pieno.

Programma:

Interverranno all'evento il Dottor **Ferdinando Tripi**, responsabile del servizio di Medicina dello Sport ed il Dottor **Claudio Annovi**, responsabile del Servizio Dipendenze Patologiche del Distretto di Sassuolo.

L'evento è stato organizzato con la collaborazione di **Auser Modena**.



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

*Sani stili di vita nel mese della
prevenzione alcologica:
Lo "sport" per tutte le età*

30 aprile 2014
ore 15.00



**presso la sede dell'Auser di Sassuolo
Via Respighi 69 - Sassuolo (MO)**