



*SABATO 13 OTTOBRE 2018*

# **Giornata dello Stile di Vita**

*Go for Life!*

## Giornata dello Stile di Vita

La Società Italiana di Educazione Terapeutica (SIET) promuove la seconda **Giornata dello Stile di Vita**, che si terrà a Roma, presso la Biblioteca Villino Corsini Villa Pamphilj, **sabato 13 ottobre 2018**, con l'obiettivo di sensibilizzare la popolazione e le istituzioni sull'importanza dell'adozione di corretti stili di vita.

L'Organizzazione Mondiale della Sanità e le linee guida internazionali concordano sul ruolo che lo Stile di Vita sano ha nella cura e prevenzione di molte malattie croniche (diabete, obesità, cardiopatie, tumori, demenze, depressione, psoriasi, ecc.).

Lo Stile di Vita è quell'insieme di comportamenti e attività che compongono la nostra vita quotidiana. Comprende l'alimentazione, l'attività motoria, le relazioni interpersonali, la capacità di gestire le emozioni e lo stress, una buona qualità del sonno, un buon utilizzo del tempo libero, un consumo limitato di alcol, l'abolizione del fumo e una maggiore consapevolezza dei nostri valori.

L'adozione di corretti stili di vita e la centralità della persona fanno parte delle politiche di cui è promotore il Ministero della Salute attraverso il Piano Nazionale della Cronicità 2016.

Il Piano Nazionale Cronicità prevede la necessità di considerare il paziente prima di tutto una persona, con bisogni, aspettative e desideri e propone l'Educazione Terapeutica come "complesso di attività educative che si esplica attraverso la trasmissione di conoscenze, l'addestramento a conseguire abilità e a promuovere modifiche dei comportamenti". L'Educazione Terapeutica mira ad aiutare anche le persone e i familiari (caregiver) che si prendono cura del malato. Favorisce l'adozione di un sano Stile di Vita e un aumento della consapevolezza, migliorando la Qualità della Vita e il benessere psicofisico della persona.

La Giornata prevede nella mattinata una tavola rotonda che coinvolgerà personale sanitario, pazienti, familiari e persone interessate, per approfondire il rapporto tra Stile di Vita e salute, l'importanza della relazione medico-paziente e il ruolo dell'Educazione Terapeutica.

Successivamente saranno presentate una serie di attività motorie, ricreative e socializzanti, con l'obiettivo di favorire l'adozione di corretti Stili di Vita.

**Patrocini ottenuti:** Roma Capitale, Biblioteche di Roma, Ordine Provinciale di Roma dei Medici-Chirurghi e degli Odontoiatri, Sapienza Università di Roma, Ente Nazionale di Previdenza e Assistenza Medici (Enpam), Società Italiana per la

Prevenzione Cardiovascolare (SIPREC), Società Italiana di Medicina Interna (SIMI), Società per lo Studio dei Disturbi del Comportamento Alimentare (SISDCA), Società Italiana di Psicologia Clinica Medica (SIPCM), Associazione Medici Diabetologi (AMD) Lazio, Piazza della Salute

**PROGRAMMA:**

**10.00:** Registrazione dei partecipanti

**10.15: Saluto delle Autorità**

**Erika Guerri** (Sostituto Procuratore Generale della Corte dei conti)

**10.30: Tavola rotonda:** Stile di Vita e salute: il ruolo del paziente e del medico

**Prof.Lorenzo Maria Donini** (Prof.Ordinario Scienza Alimentazione  
Università Sapienza)

**Dott. Roberto Poscia** (Direttore Unità Ricerca Clinica, Policlinico  
Umberto I)

**Dott. Enrico Prosperi** (Medico Chirurgo, Psicologo Clinico, Presidente  
SIET)

**Prof. Vincenzo Stanghellini** (Prof.Ordinario Medicina Interna  
Università Bologna)

**Dott.ssa Marina Trento** (Pedagogista, Università di Torino)

Orari	Sala 1	Sala 2	Sala 3	Sala 4	Sala 5
10.00-10.15	Registrazione				
10.15-10.30	Saluto Autorità				
10.30-11.45	Tavola rotonda				
12.00-12.45	Laboratorio di fotografia (G. Spigarelli)	Body Percussion (P. Venditti)	Teatro (S. Borioni)	Laboratori creativi (Ghianas) Arte del riciclo (L. Romano) Quiet book (A. Dottori)	Disegno (A. Farina)
12.45-13.30	Laboratorio di fotografia (G. Spigarelli)	Laboratorio canto (G.Gorla)	Yoga (C. Citarista)	Tai chi (M. Di Bonifacio)	Teatro (G. Mazzucco)
13.30-14.15	Pausa Pranzo				
14.15-14.30	Momento musicale Live con Fabio Zeppetella				
14.30-15.15	A tu per tu con l'esperto Parteciperà la dott.ssa Susanna Martella Medico Superiore Polizia di Stato				
15.15-16.00	Zumba fitness (M.Gelmetti)	Teatro (G.Mazzucco)	Tai chi (M.Di Bonifacio)	Arte del riciclo (L.Romano) Laboratori creativi (Ghianas) Quiet book (A. Dottori)	Disegno (A.Farina)
16.00-16.45	Laboratorio canto (G.Gorla)		Body Percussion (P.Venditti)	Teatro (G.Mazzucco)	
16.45-17.00	Meditazione e lettura (Dott.E.Proserpi)				

**12.45- 13.30** Visita guidata CASINO DEL BEL RESPIRO, villa Pamphilj. (A. Rodhio)