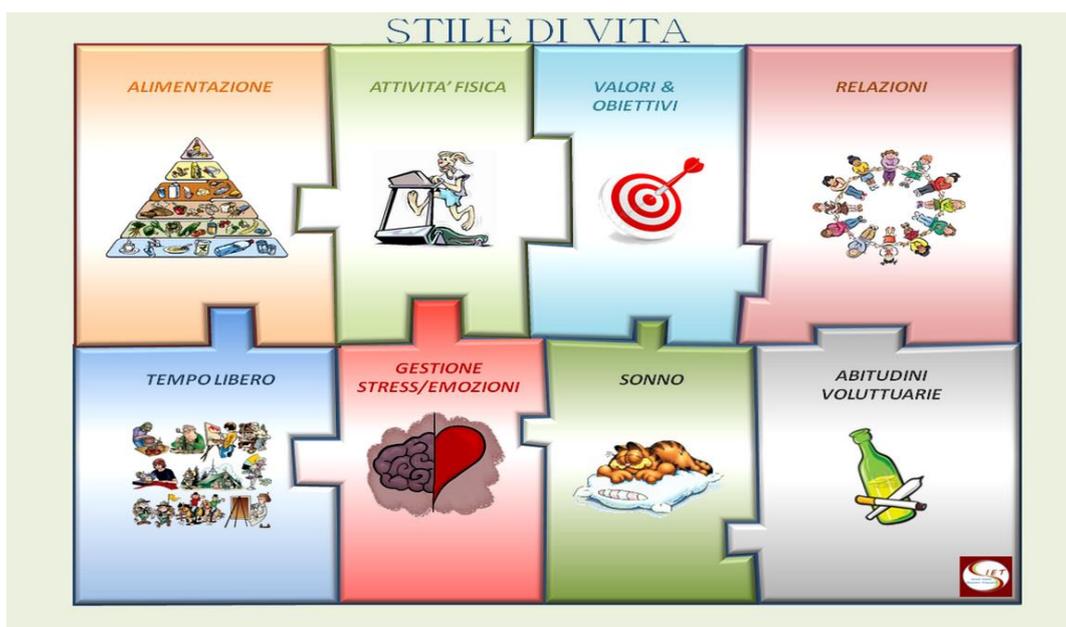

Roma - Sabato 10 Ottobre 2020

Giornata dello Stile di Vita



Go for Life!



Giornata dello Stile di Vita

La pandemia da COVID 19 ha messo molti di noi di fronte a paure profonde e ancestrali: la sofferenza, la solitudine, la morte. Paure conosciute bene dalle persone che convivono con malattie croniche e alle quali spesso si aggiungono emozioni come la rabbia, la tristezza, l'angoscia e talvolta la rassegnazione.

Diversi studi e anni di ricerche hanno ormai dimostrato che per prevenire o curare le malattie croniche oltre agli interventi medici è necessario lavorare anche sui principali fattori comportamentali di rischio; l'adozione di un sano stile di vita non solo riduce il rischio di contrarre malattie croniche, ma aumenta in generale l'aspettativa di vita. (Yanping Li et al 2020)

Una modifica dello stile di vita è particolarmente importante per la cura di una delle patologie più frequenti al mondo, l'obesità (Thomas A Wadden et al, 2020), la quale, nell'interazione con altre due pandemie che attualmente colpiscono il genere umano, la denutrizione e i cambiamenti climatici, ha dato origine a quella che è stata definita Global Syndemic (Swinburn BA et al, 2019).

Se è vero che una modifica dello stile di vita è essenziale per migliorare molte patologie croniche, bisogna stare attenti a non colpevolizzare chi ne è affetto. Il semplice termine "malattia" induce spesso un senso di stigma, soprattutto a causa di stereotipi e pregiudizi, come il considerare ad esempio una persona affetta da obesità pigra e poco determinata e quindi responsabile del proprio aumento di peso (Idemudia ES et al, 2018).

Promuovere corretti stili di vita nelle persone affette da malattie croniche richiede quindi una presa in carico e un sincero supporto della persona.

Il Piano Nazionale Cronicità e, nella Regione Lazio, il Piano di Riorganizzazione, Riqualificazione e Sviluppo del Servizio Sanitario Regionale 2019-2021 prevedono la promozione di uno stile di vita sano e l'applicazione di un modello di cura centrato sulla persona, in grado di favorire una maggiore consapevolezza e un senso di empowerment.

Uno stile di vita sano è spesso associato solo a una corretta alimentazione, una regolare attività motoria, un consumo limitato di alcol e la decisione di non fumare, ma sono altrettanto fondamentali le buone relazioni sociali, la gestione

dello stress e delle emozioni, una buona igiene del sonno e una maggiore consapevolezza dei propri valori.

Diversi studi scientifici hanno dimostrato che uno stile di vita sano ha effetti importanti sulla salute psico-fisica dell'individuo:

- L'attività fisica regolare riduce il rischio di tumori, malattie cardiovascolari e demenze, migliora il tono dell'umore e permette un controllo del peso corporeo (B K Pedersen, B Saltin 2015);
- La dieta mediterranea ha un'azione antinfiammatoria e protettiva per le problematiche cardiovascolari (Antoni Sureda et al 2018);
- Una buona igiene del sonno (qualità e quantità) riduce i rischi cardiovascolari e di Alzheimer, ma anche quelli legati allo sviluppo di obesità (Qiao He et al 2017);
- L'eccessivo stress e le difficoltà di gestione delle emozioni favoriscono l'insorgenza di molteplici patologie, tra cui il diabete, l'osteoporosi, i tumori, le malattie cardiovascolari e la depressione (Melissa L Harris et al 2017);
- Limitatezza delle relazioni sociali sembrano essere associate ad aumento della mortalità (Julianne Holt-Lunstad et al 2010);
- Coltivare hobby e interessi personali protegge le nostre funzioni cognitive dal deterioramento dovuto all'invecchiamento (Tiffany F Hughes et al 2010).

Alla luce della recente letteratura scientifica e delle principali linee guida internazionali, appare chiaro come sia necessario sensibilizzare la popolazione e promuovere una formazione specifica degli operatori sanitari al fine di favorire stili di vita salutari senza cadere nella facile stigmatizzazione del malato cronico.

È altresì fondamentale realizzare idonei interventi di prevenzione primaria, sviluppare e consolidare una nuova visione del sistema sanitario centrata più sulla persona, attraverso l'umanizzazione delle cure, la promozione dell'educazione alla salute e l'empowerment del cittadino.

Nell'ambito di questa visione sistemica e sempre più orientata al benessere dell'individuo, la Società Italiana di Educazione Terapeutica (SIET) promuove la **quarta edizione** della **Giornata dello Stile di Vita**.

Il tema di questa Giornata sarà: "Facilitatori e ostacoli alla partecipazione a programmi per la modifica dello stile di vita nella cura delle malattie croniche".

La Giornata sullo Stile di Vita si terrà il 10 ottobre 2020 a Roma, presso l'associazione culturale e sportiva Santa Rita, via Tommaso Arcidiacono 200.

Qualora le misure per il contenimento dell'epidemia da Covid-19 non consentissero ancora lo svolgimento di eventi in presenza in totale sicurezza, l'evento verrà effettuato esclusivamente in streaming.

La prima parte della giornata sarà dedicata a una tavola rotonda che vedrà la partecipazione di operatori sanitari di diverse realtà universitarie e ospedaliere italiane e si svolgerà in streaming sulla Pagina Facebook e il canale You Tube di Educazione Terapeutica. Nel pomeriggio, presso l'associazione Santa Rita, seguirà la presentazione di attività motorie, artistiche e ricreative, con un coinvolgimento attivo di tutti i partecipanti, per favorire la socializzazione e l'adozione di corretti Stili di Vita.

Programma Provvisorio

- **9.30 – 12.30:** Tavola rotonda: “Cosa facilita o ostacola la partecipazione a programmi per la modifica dello stile di vita nella cura e prevenzione delle malattie croniche?”

Prof. Nicola Di Lorenzo

(Professore Associato di Chirurgia generale, Università di Roma Tor Vergata)

Dott. Marcello Pozzi

(Chirurgia Plastica Ricostruttiva ed Estetica IFO "Regina Elena" Roma)

Dott. Enrico Prosperi

(Medico Chirurgo, Psicologo Clinico, Presidente SIET)

Dott.ssa Iliara Sanges Ben Amor

(Responsabile provinciale 93 e 95 Coordinatrice programmi ETP per la Rete Regionale Diabete Ile de France R2D Parigi)

Prof. Vincenzo Stanghellini

(Prof. Ordinario Medicina Interna Università Bologna)

Dott.ssa Marina Trento

(Pedagogista, Università di Torino)

- **13.45:** Registrazione dei partecipanti
- **14.30:** Inizio attività e atelier
- **17.30:** Intrattenimento musicale con Fabio Zeppetella e Giordana Gorla
- **18.30:** Lettura e saluti

Responsabile Scientifico:

Enrico Prosperi (Medico-Chirurgo, Specialista in Psicologia Clinica)

Cell.: 347 - 5465091

PEC: enrico.prosperi@omceoromapec.it

Contatti per l'iscrizione:

Per partecipare è necessario iscriversi compilando il modulo presente sul sito

www.giornatadellostiledivita.it

L'ingresso è gratuito

Bibliografia:

Yanping Li, Josje Schoufour, Dong D Wang, Klodian Dhana, An Pan, Xiaoran Liu, Mingyang Song, Gang Liu, Hyun Joon Shin, Qi Sun, Laila Al-Shaar, Molin Wang, Eric B Rimm, Ellen Hertzmark, Meir J Stampfer, Walter C Willett, Oscar H Franco, Frank B Hu, *Healthy Lifestyle and Life Expectancy Free of Cancer, Cardiovascular Disease, and Type 2 Diabetes: Prospective Cohort Study*, *BMJ* 2020 Jan 8;368:l6669

Thomas A Wadden , Jena S Tronieri , Meghan L Butryn, *Lifestyle Modification Approaches for the Treatment of Obesity in Adults*, *Am Psychol* Feb-Mar 2020;75(2):235-251

Swinburn BA, Kraak VI, Allender S, Atkins VJ, Baker PI, Bogard JR, Brinsden H, Calvillo A, De Schutter O, Devarajan R, Ezzati M, Friel S, Goenka S, Hammond RA, Hastings G, Hawkes C, Herrero M, Hovmand PS, Howden M, Jaacks LM, Kapetanaki AB, Kasman M, Kuhnlein HV, Kumanyika SK, Larijani B, Lobstein T, Long MW, Matsudo VKR, Mills SDH, Morgan G,, Morshed A, Nece PM, Pan A, Patterson DW, Sacks G, Shekar M, Simmons GL, Smit W, Tootee A, Vandevijvere S, Waterlander WE, Wolfenden L, Dietz WH. *The Global Syndemic of Obesity, Undernutrition, and Climate Change: The Lancet Commission report*. *The Lancet* 2019 Jan

Idemudia ES, Olasupo MO, Modibo MW, *Stigma and chronic illness: A comparative study of people living with HIV and/or AIDS and people living with hypertension in Limpopo Province, South Africa*, *Curationis* 2018 Oct 25;41(1):

B K Pedersen, B Saltin *Exercise as Medicine-Evidence for Prescribing Exercise as Therapy in 26 Different Chronic Diseases* *Scand J Med Sci Sports*, 2015 Dec;25 Suppl 3:1-72

Antoni Sureda, Maria Del Mar Bibiloni, Alicia Julibert, Cristina Bouzas, Emma Argelich, Isabel Llompарт, Antoni Pons, Josep A Tur, *Adherence to the Mediterranean Diet and Inflammatory Markers Nutrients*, 2018 Jan 10;10(1):62.

Qiao He, Peng Zhang, Guangxiao Li, Huixu Dai, Jingpu Shi, *The Association Between Insomnia Symptoms and Risk of Cardio-Cerebral Vascular Events: A Meta-Analysis of Prospective Cohort Studies*, *Eur J Prev Cardiol* 2017 Jul;24(10):1071-1082

Melissa L Harris, Christopher Oldmeadow, Alexis Hure, Judy Luu, Deborah Loxton, John Attia, *Stress Increases the Risk of Type 2 Diabetes Onset in Women: A 12-year Longitudinal Study Using Causal Modelling*, *PLoS One* 2017 Feb 21;12(2):e0172126

Julianne Holt-Lunstad , Timothy B Smith, J Bradley Layton, *Social Relationships and Mortality Risk: A Meta-Analytic Review*, *PLoS Med* 2010 Jul 27;7(7)

Tiffany F Hughes, Chung-Chou H Chang, Joni Vander Bilt, Mary Ganguli, *Engagement in Reading and Hobbies and Risk of Incident Dementia: The MoVIES Project*, *Am J Alzheimers Dis Other Demen* 2010 Aug;25(5):432-8