

Scegli di prevenire, scegli di vivere sano.



LE OASI DELLA SALUTE

Insieme per la prevenzione delle
malattie cardiovascolari.



PRESENTAZIONE DEL PROGETTO

Responsabile Scientifico:

FEDERICO NARDI



23/24 MAGGIO
TORINO

CIRCOLO
DEI LETTORI
PARCO
RUFFINI

Un grande evento dedicato sia alla **formazione** dei medici, sia alla **sensibilizzazione** dei cittadini.

Le **Oasi della Salute**, che è un progetto patrocinato dalla **Regione Piemonte**, dalla **Città di Torino** e dalle **Aziende Sanitarie e Ospedaliere** del Piemonte, nasce in collaborazione con le **cardiologie piemontesi** e si pone come obiettivo ambizioso quello di coinvolgere la comunità scientifica e i cittadini di ogni età al fine di costruire, insieme, una società più sana e consapevole.

L'evento, che peraltro si svolge a ridosso della **Giornata mondiale contro l'ipertensione arteriosa** (World Hypertension Day), è interamente dedicato alla **prevenzione delle malattie cardiovascolari**, estremamente impattanti nella nostra società moderna e che necessitano non solo un approccio dinamico e multidisciplinare, ma anche un insegnamento costante, sia in termini formativi nei confronti dei professionisti coinvolti, sia educativi verso i cittadini che, attraverso un corretto stile di vita, possono prevenirle o affrontarle meglio.

Il progetto è così suddiviso: una giornata di **formazione ECM** per i medici e i professionisti e una giornata **dedicata ai cittadini**. Quest'ultimi, potranno sottoporsi gratuitamente agli screening e partecipare ad attività sportive e culinarie, il tutto in mezzo alla bellezza della natura e grazie al supporto di professionisti volontari che cureranno le sessioni di riferimento.

Qual è la mission delle Oasi della Salute? Incentivare i cittadini e i professionisti, insieme, ad adottare uno stile di vita sano e corretto perché solo grazie ad una maggiore consapevolezza è possibile cambiare il trend delle malattie cardiovascolari e, dunque, migliorare le aspettative di vita e ridurre la spesa sanitaria.



Come è strutturato il progetto?

L'evento si articola due giornate:

- **23 maggio:** formazione ECM per i medici;
- **24 maggio:** attività di prevenzione gratuita rivolte alla cittadinanza.

Formazione per i medici



Formazione ECM: con la partecipazione di tutte le **cardiologie piemontesi**, i professionisti potranno approfondire le proprie competenze ottenendo crediti formativi. Una giornata sarà dunque dedicata interamente alla formazione.

→ Relazioni frontali.

- **Sessione I - Dislipidemie:** l'impatto delle classi di rischio cardiovascolare nella corretta gestione del paziente, approccio farmacologico e aderenza terapeutica;
- **Sessione II - Il Diabete:** epidemiologia di una nuova Pandemia;
- **Sessione III - Iperuricemia, sindrome metabolica e nefropatia cronica:** impatti clinici e rischi multifattoriali;
- **Sessione IV - Differenze di genere nelle patologie cardiovascolari:** differenze biologiche tra uomo e donna tra prevenzione primaria e secondaria, personalizzazione delle cure.

Programmi per i cittadini



Parallelamente, le Oasi della Salute offrono programmi di prevenzione per i cittadini che includono:



Informazioni per la popolazione sui rischi cardiovascolari e promozione di stili di vita sani e corretti a cura di medici e professionisti volontari.



Raggiungimento di obiettivi specifici: imparare a prevenire le malattie cardiovascolari attraverso uno **stile di vita** sano e approfondire la conoscenza dei fattori di rischio.

All'interno di un'unica location, i cittadini potranno spaziare dall'effettuare visite di screening gratuite e dialogare con i professionisti, al praticare attività motoria o sportiva, partecipare a laboratori dedicati al food o, semplicemente, rilassarsi tra una sessione e l'altra!

L'importante, è apprendere nozioni utili per migliorare il proprio stile di vita quotidiano con divertimento!

Il **24 maggio, dalle 10.00 alle 17.00**, i cittadini potranno partecipare, infatti, alle singole attività delle "**Oasi**", cioè degli spazi dedicati ai diversi campi del quotidiano indispensabili per condurre uno stile di vita corretto: **prevenzione, alimentazione, vita attiva, no stress.**



Un progetto nel progetto

1

Oasi Formazione medici



ECM



Oasi Informativa

2

3

Oasi Screening



Oasi Sport

4

5

Oasi Food



Oasi Relax

6



Oasi Informativa



Un padiglione dedicato agli approfondimenti tematici e workshop:

- il ruolo della **prevenzione** nelle malattie cardiovascolari;
- approfondimento sui diversi **fattori di rischio modificabili**;
- l'importanza di una **sana alimentazione** e di uno **stile di vita non sedentario**;
- l'importanza dell'**aderenza terapeutica**, in caso di patologia cronica;
- **salutogenesi**: promozione della salute e del benessere;; alimentazione, attività fisica e benessere mentale come elementi chiave per mantenere il cuore sano;
- **epigenetica**: quanto i fattori ambientali e uno stile di vita possono influenzare l'espressione dei nostri geni senza alterare la sequenza del DNA;
- **analisi metabolomiche**: strumento diagnostico aggiuntivo che cattura accuratamente lo stato di salute di una persona e le carenze di micronutrienti;
- **smettere di fumare**.



Oasi Screening



Un padiglione dedicato all'effettuazione di **visite di screening gratuite** per i cittadini:

- check-up gratuiti;
- misurazione della pressione sanguigna;
- controllo del colesterolo, della glicemia, dell'acido urico e dell'assetto lipidico;
- elettrocardiogramma;
- ecocolordoppler ai tronchi sovraortici;
- consulti personalizzati.





Oasi Sport



Sessioni di ginnastica leggera per tutti.
Un padiglione dedicato all'attività fisica per tutte le età:

- ginnastica dolce;
- camminate;
- Yoga;
- Pilates.



Oasi Food



Un padiglione al food e cooking con lezioni frontali di:

- cucina per pause pranzo salutari;
- cucina per prevenire e curare;
- cucina per i più piccoli.



Oasi Relax



Un'intera area dedicata al relax per attendere gli appuntamenti dei diversi padiglioni:

- divanetti, libri, rifornimento acqua e tisane;
- punto informativo con gli opuscoli e le guide pratiche ideati per l'iniziativa e materiale dedicato alla gestione dello stress.



Location dell'evento

Storia e natura.

L'evento si svolgerà interamente a **Torino**.

Il **23 maggio**, dedicato alla formazione ECM per i medici, si svolgerà nella bellissima cornice del **Circolo dei Lettori di Torino**.



Il **24 maggio**, invece, che sarà dedicato ai cittadini, si svolgerà in uno dei principali parchi urbani della Città di Torino: **Parco Ruffini**.

La scelta di un luogo all'aperto è simbolica, oltre che pratica: l'aria, il contatto con la natura e passeggiare nel parco, sono fattori salutari propedeutici alla mission dell'evento.



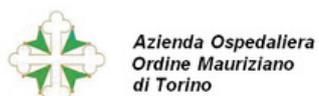
Provider e
Segreteria Organizzativa



www.contatto.tv

info@contatto.tv

Con il patrocinio di:



A.S.L. V.C.O.
Azienda Sanitaria Locale
del Verbano Cusio Ossola

