



Saatchi & Saatchi Healthcare – Illustrazioni di Lorenzo Sabbatini

Active Doctors Active People:

l'attività/ esercizio fisico come prescrizione medica?

3 Dicembre 2011

Corso di Aggiornamento per Medici di Medicina Generale

Milano Health Club - MHC, Via Strambio 22



Saatchi & Saatchi Healthcare – Illustrazioni di Lorenzo Sabbatini

Active Doctors Active People: L'attività/esercizio fisico come prescrizione medica?

Ore 8.45 - 9.00

SIGNIFICATO E OBIETTIVO DEL CORSO

Elena Tremoli (Milano) - **Andrea Peracino** (Milano)

Ore 12.30 - 12.50

SINTESI DEL LAVORO SVOLTO NELLA MATTINATA: BARRIERE E CRITICITÀ

Elena Tremoli (Milano) - **Andrea Peracino** (Milano)

Ore 13.30 - 14.30

ELEMENTI DI PSICOLOGIA DELLA MOTIVAZIONE E COUNSELING

Lavoro a piccoli gruppi con relazione finale

Ore 14.30 - 15.30

PRESENTAZIONE DELLE CONCLUSIONI DEL LAVORO DI GRUPPO

Ore 15.00 - 15.30

CONSIDERAZIONI PROSPETTICHE E PROSSIMI PASSI

Elena Tremoli (Milano) - **Andrea Peracino** (Milano)



Saatchi & Saatchi Healthcare – Illustrazioni di Lorenzo Sabbatini

Active Doctors Active People:

l'attività/esercizio fisico come prescrizione medica?

Ore 8.45-9.00

SIGNIFICATO E OBIETTIVO DEL CORSO

Elena Tremoli (Milano) - Andrea Peracino (Milano)



Saatchi & Saatchi Healthcare – Illustrazioni di Lorenzo Sabbatini

Active Doctors Active People:

l'attività/esercizio fisico come prescrizione medica?

16 Settembre 2011: New York

22 Settembre 2011: Roma

23 Novembre 2011: Bruxelles

3 Dicembre 2011: Milano



*Assemblea Generale
delle Nazioni Unite
a New York
Dal 16 al 20
Settembre 2011*



Saatchi & Saatchi Healthcare – Illustrazioni di Lorenzo Sabbatini



*...36 milioni di morti
all'anno per le malattie
croniche non
trasmissibili chiedono
un intervento a tutti i
livelli decisionali e in
tutto il mondo...*



Saatchi & Saatchi Healthcare – Illustrazioni di Lorenzo Sabbatini

con il Patrocinio
del Senato della Repubblica
Roma 22 Settembre 2011

Conferenza-Dibattito

La protezione della salute
come investimento economico per la società

Sala Capitolare del Senato
presso il Chiostro del Convento di
Santa Maria sopra Minerva
Piazza della Minerva 38 - Roma



Saatchi & Saatchi Healthcare – Illustrazioni di Lorenzo Sabbatini

Active Doctors Active People:

l'attività/esercizio fisico come prescrizione medica?



DIET, PHYSICAL ACTIVITY AND CARDIOVASCULAR DISEASE PREVENTION: A CHALLENGE FOR EUROPE

EUROHEART II CONFERENCE, 23 NOVEMBER 2011



One World, One Home, One Heart.



29 September 2011



Il mondo riconosce i propri nemici:

Tabacco

Cattiva Alimentazione

Sedentarietà

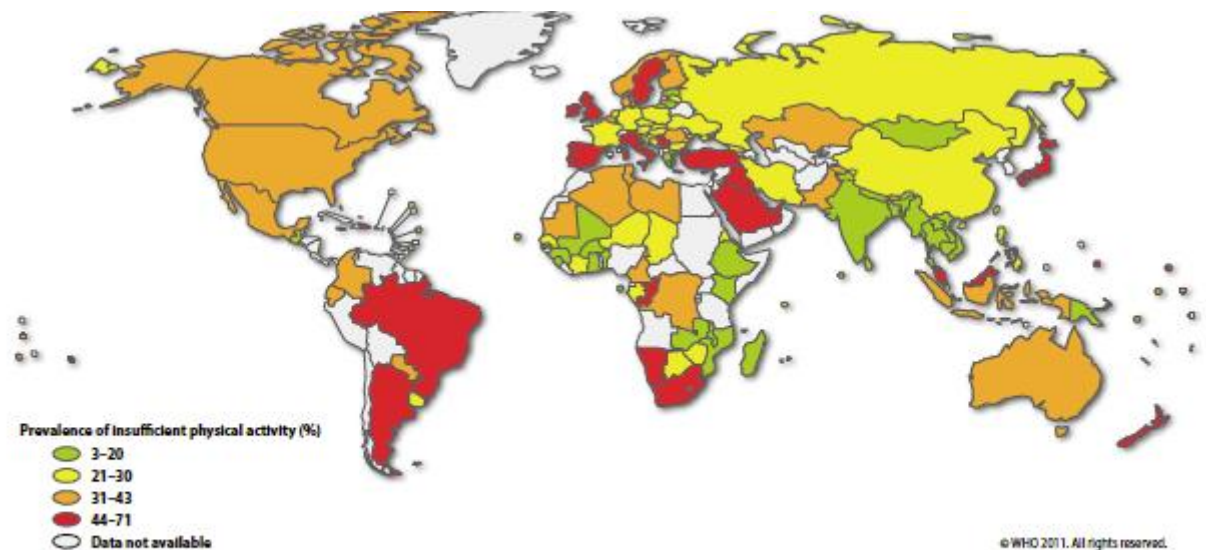
Abuso di Alcol

Inquinamento atmosferico

Physical inactivity: A preventable risk factor of CVDs

- Regular physical activity reduces the risk of heart attacks and strokes.
- Physical activity is a key determinant of energy expenditure and thus fundamental to energy balance and weight control.

World map showing the prevalence of insufficient physical activity *, in males (age 15+, age standardized)
(less than 5 times 30 minutes of moderate activity per week or less than 3 times 20 minutes of vigorous activity per week, or equivalent).*



One World, One Home, One Heart.



29 September 2011



Sedentarietà

In **Europa** il **40-60%** della popolazione è sedentaria.

In **Italia**, in media, il **34%** degli uomini e il **46%** delle donne non svolge alcuna attività fisica durante il tempo libero.



Saatchi & Saatchi Healthcare – Illustrazioni di Lorenzo Sabbatini

Active Doctors Active People:

l'attività/esercizio fisico come prescrizione medica?

Ore 12.30 – 12.50

**SINTESI DEL LAVORO SVOLTO NELLA MATTINATA:
BARRIERE E CRITICITÀ**

Elena Tremoli (Milano) - Andrea Peracino (Milano)



Saatchi & Saatchi Healthcare – Illustrazioni di Lorenzo Sabbatini

Active Doctors Active People:

l'attività/esercizio fisico come prescrizione medica?

Ore 13.30 – 14.30

ELEMENTI DI PSICOLOGIA DELLA MOTIVAZIONE E COUNSELING

Lavoro a piccoli gruppi con relazione finale



Saatchi & Saatchi Healthcare – Illustrazioni di Lorenzo Sabbatini

U. S. Obesity Rates: Past 20 Years

Today's obese children could be the 1st generation of Americans with a life expectancy less than their parents!



urgeon General



Barriers

At a preparatory meeting in New York representatives of the United States, Europe, and key Western allies, **blocked consensus on action on non-communicable diseases after lobbying from the alcohol, food, tobacco, and drug industries.**

When asked why Michelle Obama's successful childhood obesity programmes in the US should not be modelled in developing countries, a US official responded that they might **harm American exports.**

Barriers

Margaret Chan, director general of **WHO**, stated that

“Today, many of the **threats to health that contribute to NCDs** come from **corporations** that are **big, rich and powerful, driven by commercial interests, and far less friendly to health.**”

Today, more than half of the world’s population lives in an urban setting. Slums need corner food stores that sell fresh produce, not just packaged junk with a cheap price and a long shelf-life.”

Labonte R, Mobindra KS, Lencucha R. Framing international trade and chronic disease. Global Health 2011;7:21.



Saatchi & Saatchi Healthcare – Illustrazioni di Lorenzo Sabbatini

Barriers ?





Active Doctors Active People:

l'attività/esercizio fisico come prescrizione medica?



Saatchi & Saatchi Healthcare – Illustrazioni di Lorenzo Sabbatini

Schema dei Gruppi di Lavoro:

- **Assistito apparentemente sano** Tutor: **Marco Cambielli**
 - **Attività fisica e apparato cardiovascolare** Tutor: **Pietro Palermo**
 - **Attività fisica nel diabete** Tutor: **Antonio Bossi**
 - **Prevenzione dell'aterosclerosi** Tutor: **Pablo Werba**
-
- *Prima domanda:* **con chi, quando e come impostare il counselling?**
 - *Seconda domanda:* **come aumentare la compliance? il premio?**
 - *Terza domanda:* **come misurare l'efficacia?**
 - *Quarta domanda:* **si vuole impostare un pilota?**



Saatchi & Saatchi Healthcare – Illustrazioni di Lorenzo Sabbatini

Active Doctors Active People:

l'attività/esercizio fisico come prescrizione medica?

Ore 15.00 - 15.30

CONSIDERAZIONI PROSPETTICHE E PROSSIMI PASSI

Elena Tremoli (Milano) - Andrea Peracino (Milano)

IO LAVORO CON IL CUORE

In ogni luogo e in ogni momento



COME E COSA MANGIARE!

- Aumenta il consumo di frutta fresca, verdure e ortaggi
- Aumenta il consumo di pesce, compreso il pesce "grasso". L'effetto protettivo del pesce è infatti dovuto proprio ai particolari grassi che esso contiene (gli "omega-3"), in grado di ridurre il rischio di malattie cardiovascolari
- Preferisci gli oli vegetali, in particolare l'olio extra-vergine di oliva e gli oli di semi (di mais, di girasole)
- Preferisci le carni magre e riduci le carni rosse. Non è necessario consumare carne tutti i giorni
- Preferisci i salumi più magri, come il prosciutto crudo e la bresaola, ricordando comunque che contengono parecchio sale
- In caso di sovrappeso o obesità consumare porzioni non troppo grandi di pasta e di riso e ridurre il consumo di pane
- Limita il consumo di formaggi a due-tre volte la settimana
- Consuma con moderazione i dolci
- Attenzione ai cibi con elevato contenuto di colesterolo, come le uova, al consumo di sale, che aumenta la pressione arteriosa, all'eccesso di bevande zuccherate
- Controlla il consumo di bevande alcoliche. Attenzione, in ogni caso, al consumo di alcol sul lavoro, se si deve guidare o controllare macchine potenzialmente pericolose.

PIU' MOVIMENTO!

L'attività fisica dovrebbe essere una componente costante delle abitudini e dello stile di vita quotidiano di tutti.

Praticare esercizio fisico in modo regolare e moderato: diminuisce il sovrappeso, migliora il valore di pressione arteriosa, migliora i "grassi nel sangue" (↓ trigliceridi; ↑ colesterolo "buono" - HDL), aiuta a prevenire e controllare il diabete, è un ottimo antistress e fa diminuire la voglia di fumare.

CONSIGLI PER TUTTI

Per raggiungere i 30 minuti di esercizio fisico moderato al giorno suggeriti dalle linee guida

- Evita la macchina per piccoli spostamenti
- Organizza periodicamente una passeggiata con gli amici o una corsa nel parco
- Fal le scale invece di prendere l'ascensore (in ufficio, in metropolitana...)
- Scendi dall'autobus una fermata prima e cammina a passo svelto
- Dopo la pausa pranzo fai il giro dell'isolato prima di tornare in ufficio
- Gioca con i bambini
- Nascondi il telecomando e alzati dalla poltrona ogni volta che cambi canale



CONOSCI I TUOI NUMERI!!

NON FUMARE!

