



ASL; Due Corsi di Formazione



L'ASL di Avellino, guidata da **Mario Nicola Vittorio Ferrante**, promuove due Corsi di formazione rivolti ai professionisti sanitari impegnati nella promozione di stili di vita sani per la prevenzione delle malattie croniche non trasmissibili: alimentazione corretta e nella promozione dell'attività fisica.

I due eventi formativi si terranno rispettivamente il 17 e 18 Ottobre presso il Carcere Borbonico di Avellino e saranno rivolti a medici dipendenti e convenzionati ASL, farmacisti, biologi, psicologi, infermieri, fisioterapisti, assistenti sanitari, assistenti sociali, tecnici della prevenzione.

Il primo evento formativo, con la segreteria scientifica della dottoressa **Anna Marro**, della dottoressa **Michelina Prudente** e del dottor **Cosimo Amodio Zarrella**, ha come obiettivo quello di promuovere stili di vita sani per la prevenzione delle malattie croniche non trasmissibili attraverso un'alimentazione corretta.

Le malattie croniche non trasmissibili sono la causa principale di morte nel mondo: secondo il rapporto Oms, circa 17 milioni di persone muoiono prematuramente ogni anno proprio a causa di una epidemia globale di malattie croniche, un numero in continua crescita. Un'epidemia globale che deve essere fermata, secondo l'Oms, per evitare sofferenze inutili e morte prematura ai milioni di persone che soffrono di malattie cardiovascolari, infarto, cancro e diabete.

Nella maggioranza dei casi, i fattori di rischio delle malattie croniche sono pochi, conosciuti e prevenibili. Tre dei più importanti sono una dieta poco sana, l'inattività fisica e il consumo di tabacco. Globalmente, questi fattori di rischio stanno aumentando.

Il secondo evento formativo, con la segreteria scientifica della dottoressa Anna Marro, del dottor **Mariano Malanga** e del dottor Cosimo Amodio Zarrella, ha come obiettivo quello di promuovere l'attività fisica.

Secondo l'Organizzazione Mondiale della Sanità, per attività fisica si intende "qualunque sforzo esercitato dal sistema muscolo-scheletrico che si traduce in un consumo di energia superiore a quello in condizioni di riposo".

In questa definizione rientrano quindi non solo le attività sportive ma anche semplici movimenti quotidiani come camminare, andare in bicicletta, ballare, giocare, fare giardinaggio e lavori domestici.

La sedentarietà è un fattore di rischio per le malattie cardiovascolari, il diabete e i tumori.

Quindi un'attività fisica regolare è uno degli elementi più importanti per mantenersi in buona salute, per raggiungere questo obiettivo un ruolo importante hanno i Gruppi Cammino.

L'Attività Fisica Adattata è finalizzata a modificare lo stile di vita sia per prevenire che per mitigare una disabilità già presente. E' stato infatti dimostrato che in molte malattie croniche il processo disabilitante è aggravato dall'effetto aggiuntivo della sedentarietà.

Questo circolo vizioso può essere interrotto con adeguati programmi di attività fisica regolare e continuata nel tempo.

L'Attività Fisica Adattata, se eseguita con costanza, può far recuperare tono ai muscoli, migliorare lo stato delle articolazioni, aumentare la resistenza alla fatica, ridurre il dolore e quindi migliorare la qualità della vita.

Comunicato - 16/10/2023 - Avellino - www.cinquerighe.it