



Ad aprire la manifestazione **sabato 6 marzo** sarà la giornata dedicata alla **Piazza Virtuale della Prevenzione**, una giornata di **incontri e seminari gratuiti** (rigorosamente virtuali) realizzati in collaborazione con importanti enti e associazioni come **Politecnico e Università di Torino, LILT, WALCE** e tanti altri... che non solo interverranno, ma risponderanno alle domande dei partecipanti. Gli appuntamenti avranno una durata di circa **30 minuti** e si svolgeranno **dalle 10 alle 13 e dalle 15 alle 18**. Consultando il **programma** su www.torinodonna.it/6-marzo si potrà effettuare l'iscrizione agli incontri. Per accedere ai seminari è necessario scaricare e installare la piattaforma **Webex**. Di seguito il programma.

10:00 - 10:30 CON L'UNIVERSITÀ DEGLI STUDI DI TORINO

1. IL RUOLO DELLA ATTIVITÀ FISICA SULLA SALUTE DEL CORPO E DEL CERVELLO

2. COME MISURARE LA SALUTE FISICA CON SEMPLICI TEST

ABSTRACT: *Ciascuno di noi è consapevole che sia possibile migliorare il nostro corpo, "plasmarlo" facendo attività fisica e che attività diverse si traducono in effetti finali differenti (aumento della resistenza, della forza, della massa, modellazione della forma,...).*

Ma se scopriremo che possiamo fare esattamente lo stesso con il nostro cervello...non sarebbe emozionante, o almeno interessante? Possiamo esporre il cervello a stimoli diversi e ottenere un rimodellamento dei legami tra i neuroni e, in qualche caso, aumentarne il numero o il volume...Tra questi stimoli possibili uno particolarmente interessante è l'attività fisica, che oltre ad agire sulla neuro-plasticità offre anche molteplici proprietà protettive sulla salute. Come misurare la salute fisica con semplici test Test di equilibrio, forza, fitness cardio-respiratorio, flessibilità e destrezza sono strumenti scientificamente validati che permettono di misurare in pochi minuti le nostre capacità fisiche e scoprire le aree in cui siamo più "solidi" e quelle in cui lo siamo meno. Acquisire maggiore consapevolezza sulla propria salute fisica è il determinante per attuare strategie preventive volte a migliorare le aree in cui risuliamo meno performanti e a favorire l'adozione di uno stile di vita più attivo, con ripercussioni positive sulla nostra qualità di vita. Mettendo in atto alcuni piccoli cambiamenti, non dovremo stupirci se, a distanza di qualche mese, le nostre capacità fisiche saranno migliorate!

RELATORI

Prof. Alberto Rainoldi – Vice Rettore "Welfare, Sostenibilità e Sport", Università di Torino Gruppo di Ricerca Funzione Neuromuscolare, SUISM – Dip. Scienze Mediche, Università di Torino

Dott. Gennaro Boccia – Gruppo di Ricerca Funzione Neuromuscolare, SUISM – Dip. Scienze Cliniche e Biologiche, Università di Torino

Dott.ssa Anna Mulasso – Gruppo di Ricerca Funzione Neuromuscolare, SUISM – Dip. Scienze Mediche, Università di Torino

10:30 - 11:00 CON WALCE ONLUS – WOMEN AGAINST LUNG CANCER IN EUROPE

LA SALUTE COME INVESTIMENTO PER IL FUTURO: L'IMPORTANZA DELLA PREVENZIONE PRIMARIA.

L'ESEMPIO PER ECCELLENZA

ABSTRACT: *La prevenzione primaria è diventata un bisogno urgente nel tentativo di ridurre il rischio di sviluppare malattie correlate al fumo, quali patologie cardiovascolari, enfisema, bronchite cronica e alcuni tipi di tumore, tra i quali anche quello del polmone. Anche l'attività fisica potrebbe essere considerata un valido aiuto per cercare di smettere di fumare e favorire, così, il benessere della persona, perché salute, esercizio fisico, alimentazione e relazioni positive sono tutti aspetti che, se ben*



calibrati, conducono a un benessere emotivo e uno stile di vita sano, di cui il fumo è innegabilmente un nemico. La prevenzione e la cura del tabagismo sono fondamentali per promuovere e tutelare la salute pubblica, ma porre in essere azioni efficaci che permettano di ottenere risultati nel breve termine è molto complesso e richiede grande impegno su più fronti. Sono essenziali gli interventi normativi, ma anche le attività di promozione della salute e degli stili di vita sani, per questo WALCE Onlus, Associazione non-profit nata nel 2006 per supportare le persone affette da neoplasia polmonare, da sempre è impegnata in campagne di comunicazione con l'obiettivo di informare e sensibilizzare la popolazione rispetto ai rischi ai quali, le persone che fumano sono maggiormente esposte.

RELATORI

Prof.ssa Silvia Novello – Professore ordinario Dipartimento di Oncologia dell'Università di Torino e Responsabile del S.S.D. Oncologia Polmonare dell'A.O.U. San Luigi Gonzaga e Presidente di WALCE Onlus

11:00 -11:30 CON L'UNIVERSITÀ DEGLI STUDI DI TORINO

1. IL RUOLO DELLA DIETA MEDITERRANEA NELLA PREVENZIONE

2. COME VALUTARE L'ADERENZA ALLA DIETA MEDITERRANEA E LA COMPOSIZIONE CORPOREA CON SEMPLICI TEST

ABSTRACT: La Dieta Mediterranea è uno dei migliori alleati per mantenersi in salute e prevenire patologie croniche. Misurare l'aderenza alla dieta mediterranea è semplice! Attraverso domande che valutano il consumo di nove gruppi alimentari tipici, otteniamo un punteggio finale con suggerimenti per migliorare l'alimentazione! La Dieta Mediterranea consiste, infatti, di un regime alimentare caratterizzato da un elevato consumo di prodotti vegetali e quantità da moderate a basse di pesce, carne e latticini, zuccheri aggiunti e vino assunti ai pasti. Inoltre, essa è ricca di composti antinfiammatori, immunomodulatori e antiossidanti, comprese le vitamine essenziali, i minerali e composti fenolici bioattivi. Queste caratteristiche la rendono un **regime alimentare con un grande effetto preventivo sulle principali malattie croniche, come le malattie cardiovascolari, neurodegenerative, metaboliche e il cancro**. Per il rispetto della biodiversità, delle naturali caratteristiche geofisiche e delle tradizioni gastronomiche del territorio, la dieta mediterranea è stata premiata nel 2009 dall'UNESCO come "**patrimonio immateriale dell'umanità**". Lo stile di vita si manifesta anche nel nostro corpo in termini di massa magra, massa grassa, acqua corporea e idratazione. Valutare la composizione corporea oggi è semplice grazie al metodo non invasivo e poco costoso dell'analisi di impedenza bioelettrica vettoriale: in pochi minuti e senza fatica, otteniamo una fotografia del nostro stato nutrizionale e di composizione corporea e, ripetendo la misura nel tempo, possiamo facilmente seguirne i cambiamenti a seguito del miglioramento dello stile di vita suggerito.

RELATORI

Dott.ssa Marianna Pellegrini – Dipartimento di Scienze Mediche, Università degli Studi di Torino SS Dietetica e Nutrizione Clinica, Ospedale Infantile Regina Margherita

Prof.ssa Margherita Micheletti Cremasco – Università degli Studi di Torino – Dipartimento di Scienze della Vita e Biologia dei Sistemi

Dott.ssa Alessia Moroni – Università degli Studi di Torino – Struttura Universitaria di Igiene e Scienze Motorie (SUISM)



11:30 - 12:00 CON IL SUISM - UNIVERSITÀ DEGLI STUDI DI TORINO

ATTIVITÀ FISICA E PREVENZIONE PRIMARIA DELLE PATOLOGIA (DOTT. GIORGIO DIAFERIA)

ABSTRACT: L'Attività Fisica rappresenta un forte investimento per le persone, la salute, l'economia e la sostenibilità. Un rapporto dell'Organizzazione Mondiale della Sanità ha confermato che le patologie non trasmissibili (malattie cardiovascolari, tumori, diabete mellito, malattie respiratorie croniche, malattie muscolo- scheletriche e problemi di salute mentale) sono responsabili dell'86% dei decessi in Europa, con tendenza costante all'aumento anche dei relativi costi diretti e indiretti, che consumano in media il 77% del budget per la salute dei Paesi membri dell'Unione Europea. Le nuove tecnologie, l'urbanizzazione, gli ambienti di lavoro che favoriscono sempre di più la sedentarietà e la configurazione di paesi e città centrata sull'uso dell'automobile, hanno reso difficile la pratica dell'attività fisica nella vita quotidiana. Anche gli stili di vita frenetici, le priorità contrastanti, le strutture familiari che cambiano e la mancanza di interazione sociale possono contribuire a favorire l'inattività. L'obiettivo di questo speech è promuovere i vantaggi di una regolare attività fisica: dalla riduzione del rischio di morte prematura, alla riduzione del rischio, fino al 50%, di sviluppo del diabete di tipo 2, passando per la prevenzione dei comportamenti a rischio, specialmente tra i bambini e i giovani, derivati dall'uso di tabacco e di alcol, da diete non sane, da atteggiamenti violenti, fino alla diminuzione del rischio di obesità.

RELATORI

Dott. Giorgio Diaferia – Medico Chirurgo Spec. in Fisiatria Prof.a.c. in Medicina dello Sport SUISM UniTo, Direttore Sanitario e Tecnico FKT del Centro di Medicina Preventiva e dello Sport, del Centro Medico SUISM Università di Torino

12:00 - 12:30 CON L'ASL CITTÀ DI TORINO

IL PERCORSO DIAGNOSTICO TERAPEUTICO ASSISTENZIALE (PDTA) PER IL TUMORE ALLA MAMMELLA - IL CAMMINO DELLE PAZIENTI, PASSO DOPO PASSO

ABSTRACT: Il Percorso Diagnostico Terapeutico Assistenziale (chiamato PDTA) di una malattia, nel nostro caso il carcinoma della mammella, è il documento che spiega, passo dopo passo, il cammino che le pazienti intraprendono all'interno di una struttura sanitaria, dalla comparsa dei sintomi o dall'effettuazione di una diagnosi. Di solito questo percorso viene illustrato alla paziente al primo incontro da uno degli specialisti dell'unità di senologia. Spesso però, il momento della comunicazione della diagnosi è molto complicato per l'aspetto emotivo che la situazione comporta e la paziente non riesce ad assimilare tutte le informazioni che le servono per affrontare con la massima serenità possibile questo percorso. L'obiettivo di questo speech è raccontare il PDTA, spiegare in modo chiaro e semplice cosa accade, utilizzando un caso esemplificativo, al fine di aiutare i pazienti e i loro cari a comprendere questo percorso.

RELATORI

Dott. Massimiliano Bortolini – Chirurgo Senologo Ospedale Martini- Docente Master di II livello in Senologia Multidisciplinare – Università di Torino

12:30 - 13:00 CON IL LIONS CLUBS INTERNATIONAL

L'ATTIVITÀ FISICA E LO STILE DI VITA NELLA PREVENZIONE E NELLA CURA DELLA MALATTIA DIABETICA



ABSTRACT: *Perché sentirsi bene aiuta a stare bene. L'intervento del Dott. Oleandri verterà sull'importanza dell'attività fisica, del mantenersi e sentirsi in "forma", sia nell'ambito della prevenzione, sia come parte integrante del percorso di cura delle patologie croniche di origine metabolica come diabete, obesità, dislipidemie, con tutte le complicanze di breve e lungo termine che ne conseguono. Una buona attività fisica, anche e soprattutto quando non stiamo bene, contribuisce a evitare complicanze di lungo periodo, ma anche al benessere psicologico dell'individuo perché aiuta a sentirsi "meno malati" e mantenere la socialità.*

RELATORI

Dott. Salvatore Endrio Oleandri – Direttore S.C. Endocrinologia e Malattie del Metabolismo Dipartimento di Area Medica ASL Città di Torino

15:00 - 15:30 CON IL POLITECNICO DI TORINO

MODELLI D'ORGANO INGEGNERIZZATI: LA TECNOLOGIA A SERVIZIO DELLA DIAGNOSI E DELLA CURA

ABSTRACT: *Lo sviluppo di nuove bio- e nano-tecnologie abbinate alla medicina hanno permesso negli ultimi decenni un considerevole passo avanti nella cura di malattie ad alto impatto socio-economico, quali le patologie tumorali, i danni tissutali permanenti (es. danni del sistema nervoso, danni al sistema muscolo-scheletrico), la cura delle infezioni. I modelli d'organo ingegnerizzati, ovvero strutture tridimensionali che riproducono in laboratorio la complessità degli organi biologici, rappresentano uno strumento tecnologico all'avanguardia per poter prevedere l'evoluzione delle patologie e individuare nuovi trattamenti farmaceutici. In particolare, le bio- e nano-tecnologie applicate allo sviluppo di modelli d'organi e soluzioni terapeutiche innovative offrono la possibilità di anticipare la diagnosi e migliorare il decorso di molte patologie ritenute fino ad oggi incurabili.*

RELATORI

Prof.ssa Clara Mattu – PhD PolitoBIOMed Lab, Department of Mechanical and Aerospace Engineering

Prof.ssa Chiara Tonda Turo – Associate Professor BIOINGEGNERIA INDUSTRIALE

15:30 - 16:00 CON IL POLITECNICO DI TORINO

BIOMATERIALI PER LA SALUTE @GLANCE-DISAT-POLITO

ABSTRACT: *Avreste mai detto che con un materiale magnetico si potessero far regredire i tumori? O che si potesse usare l'argento per sconfiggere batteri o virus e che con il vetro si potesse ricostruire una parte dello scheletro? Avreste mai immaginato di poter fare tutto questo con molecole di origine naturale? Tutto questo è possibile! Le ricercatrici e i ricercatori del gruppo GLANCE del DISAT (Politecnico di Torino) hanno sviluppato biomateriali specificamente pensati per la ricostruzione ossea, il trattamento dei tumori, la lotta alle infezioni e più in generale per la medicina personalizzata e la salute, senza dimenticare della cura per l'ambiente. Durante l'intervento verranno illustrati alcuni esempi di biomateriali e processi innovativi messi a punto negli ultimi anni a questo scopo.*

RELATORI

Prof.ssa Erica Verné – Professore Ordinario Dipartimento Scienza Applicata e Tecnologia Politecnico di Torino

16:00 - 16:30 CON LA LILT - LEGA ITALIANA PER LA LOTTA CONTRO I TUMORI

PREVENZIONE DEL CARCINOMA MAMMARIO: IL COINVOLGIMENTO DIRETTO DELLE GIOVANI DONNE



ABSTRACT: La LILT di Torino organizza da anni interventi nelle scuole e non solo per promuovere la prevenzione contro il cancro. L'incontro con specialisti senologi e radiologi di senologia, l'insegnamento dell'autopalpazione e la presentazione delle linee guida della prevenzione in questo campo, sono volte a sensibilizzare le ragazze all'argomento, a dissipare i loro dubbi e le loro paure. L'esperienza ha portato al coinvolgimento delle componenti familiari femminili, su richiesta delle stesse. In occasione della Campagna Nazionale Nastro Rosa, ad esempio, la LILT coinvolto in un progetto dal titolo MettiloKO, le giovani donne delle classi V della scuola secondaria di II° grado.

RELATORI

Dott.ssa Maria Vittoria Oletti MEDICO SPECIALISTA IN ONCOLOGIA – PRESIDENTE DELLA CONSULTA FEMMINILE LILT DI TORINO

16:30 - 17:00 CON L'ISTITUTO DI CANDIOLO IRCCS

PREVENZIONE E CURA TUMORI FEMMINILI

ABSTRACT: L'utilità dell'attività fisica per la prevenzione dei tumori femminili

RELATORI

Prof.ssa Anna Sapino – Direttore Scientifico Istituto di Candiolo IRCCS

17:00 - 17:30 CON IL CENTRO UNIVERSITARIO SPORTIVO TORINESE

IMPARIAMO A MUOVERCI PER SENTIRCI BELLI

ABSTRACT: *Belli che si sentono brutti, brutti che si sentono belli; modelle che si sentono grasse e "oversize" che si piacciono. L'oggettività estetica cos'è? E soprattutto esistono effettivamente parametri oggettivi che rendano giudicabile il livello estetico di una persona? Un dibattito lunghissimo e poco scientifico potrebbe nascere da una simile domanda. Tuttavia la scienza può aiutarci a capire quali sono i parametri più importanti per essere soddisfatti di noi stessi, per sentirsi belli. I percorsi psicologici che sottintendono questa reazione sono stati documentati. La postura e il movimento armonico sono causa o effetto del sentirsi esteticamente attraenti? La nostra soddisfazione può influenzare gli altri?*

RELATORI

Prof. Luciano Gemello – DOTTORE DI RICERCA IN SCIENZE BIOMOLECOLARI

17:30 - 18:00 CON LA MENTAL COACH ROSY FALCONE

VINCERE CON LA MENTE PER STARE BENE CON SÉ STESSI

ABSTRACT: *Usare bene la mente influenza la propria felicità. Fornisce motivazione per chiudere un business, superare una malattia o ritrovare la voglia di prendersi cura di sé dando la giusta attenzione alla propria immagine e al proprio cuore. Attraverso la serenità interiore o la sensazione che si desidera, rinvengono stimoli, visioni e obiettivi da raggiungere magari sopiti da tempo. Comprendere pertanto come la nostra mente può essere la scintilla attivatrice del nostro benessere e quali leve motivazionali utilizzare per stare bene con noi stessi e con gli altri, è il principale obiettivo di questo intervento.*

RELATORI

ROSY FALCONE – Mental/Pharma Coach e Vice Presidente di Aime Donna (Associazione Imprenditori Europei) e Responsabile nell'ambito della leadership al femminile del progetto "Reimagine Women's role in cardiology"