

La salute durante il lockdown tra alimentazione e movimento

corso in streaming, 17 aprile 2021, ore 14.30-17.30

con la collaborazione della Fondazione Giorgio Brunelli Onlus,
nell'ambito del ciclo di incontri "Salute in Comune"

3 CPF ai giornalisti che si iscrivono direttamente sulla piattaforma S.I.Ge.F.
nella casella "Corsi enti terzi", indicando la data e referente FAST

Presentazione

La situazione di emergenza e di crisi che stiamo vivendo con la diffusione del coronavirus e delle sue varianti hanno portato la maggior parte delle persone ad affrontare faticosi cambiamenti e a modificare radicalmente i propri stili di vita, sia per quel che riguarda la possibilità di fare attività motoria, che per il controllo delle abitudini alimentari che va dalla scelta del cibo da mettere nel carrello della spesa al loro consumo. La sedentarietà, l'ipernutrizione, l'eccesso di stress non fanno bene né ai bambini né agli adulti, anche perché in qualche modo incidono sul sistema immunitario che tende a non funzionare più come dovrebbe, esponendo così l'organismo ad un maggior rischio di infezioni virali.

L'attenzione alla salute personale e familiare in questo momento è di fondamentale importanza a cominciare dall'alimentazione che deve essere varia e bilanciata per garantire un apporto completo di tutte le sostanze necessarie al buon funzionamento dell'organismo, assumendo cibi diversi (cereali, legumi, tuberi, frutta e ortaggi, carne, pesce e uova, latte e derivati) ciascuno dei quali apporta energia e specifici nutrienti. Per mantenersi in buona salute è anche necessario "muoversi" cioè camminare, ballare, giocare, etc. Le evidenze scientifiche indicano che uomini e donne di qualsiasi età possono trarre vantaggio anche **da 30 minuti di moderato esercizio quotidiano**. Soprattutto in questo periodo di un forzato #IORESTOACASA fare un po' di movimento, ogni giorno, diventa fondamentale per adulti e bambini. L'attività fisica riduce lo stress e l'ansia, migliora l'umore e la qualità del sonno.

Programma

- 14.15 Inizio collegamento con piattaforma segnalata solo agli iscritti e appello dei registrati collegati in rete
- 14.30 Introduzione all'evento. Moderano:
Luisa Monini, medico-giornalista scientifico, socio UGIS, presidente Fondazione Giorgio Brunelli
Nicola Miglino, giornalista scientifico, vicepresidente UNAMSI
- 15.00 I contributi:
Alimentazione nella modulazione dell'immunità e dell'infiammazione
Andrea Poli, medico, direttore scientifico di NFI-Nutrition Foundation of Italy
Gli effetti positivi dell'attività fisica sul sistema immunitario e strategie per la gestione dello stress
Paolo Conforti, medico chirurgo, specialista in Medicina dello sport
Il cibo e il suo valore durante il lockdown
Mario Pappagallo, medico e autore di libri sugli stili di vita e l'alimentazione
L'importanza del movimento nell'equilibrio psico-fisico del bambino
Agostino Naso, medico, Azienda sanitaria Vibo Valentia
- 17.00 Dibattito
- 17.30 Chiusura dell'incontro

Informazioni generali

Modalità di partecipazione

I giornalisti interessati ad acquisire i crediti sono invitati a registrarsi sulla piattaforma S.I.Ge.F. (Sistema informatizzato gestione formazione); devono accedere con la casella "Corsi enti terzi", scegliendo la data (17 aprile), tipo referente EFP, referente FAST.

Il corso, a partecipazione gratuita, ammette fino a un massimo di 50 iscritti online. Solo le persone registrate ricevono le indicazioni per il collegamento.

Segreteria organizzativa

Per informazioni: ugis@ugis.it