



Genova, 5 febbraio 2019 - Parte oggi l'iniziativa speciale dedicata alle donne che nel 2019 compiono 50, 60 e 70 anni con la possibilità di prenotare consulenze gratuite con gli specialisti ASL3 Liguria presso il Palazzo della Salute di Fiumara al sabato mattina.

In primo piano il benessere della donna su specifici temi: a marzo nutrizione e metabolismo per le donne che compiono 50 anni nel 2019, ad aprile le malattie reumatiche e l'osteoporosi per chi ne compie 60 e infine a maggio la salute del cuore per i 70 anni. Inoltre a tutte le donne che aderiranno all'iniziativa verrà offerta una lezione gratuita all'aperto sulla tecnica della camminata nordica.

“I 50 anni - spiega Luigi Carlo Bottaro, Direttore Generale ASL3 - così come i 60 e i 70 sono rappresentativi di importanti momenti per la salute della donna dal punto di vista della prevenzione. È dimostrato che benessere ed equilibrio del corpo dipendono anche da corrette abitudini alimentari, dal praticare regolarmente attività fisica, dall'effettuare un corretto monitoraggio su ossa e cuore. Focalizziamo dunque l'attenzione sull'iniziativa per ricordare alle donne che ASL3 mette a disposizione, durante tutto l'anno, servizi dedicati alla prevenzione, un esempio lo screening gratuito dopo i 50 anni per la prevenzione di tumore alla mammella, utero e colon-retto che coinvolge tutte le donne residenti in ambito genovese”.

L'iniziativa, che si svolgerà in tre momenti diversi, parte oggi con le prenotazioni delle consulenze per marzo dedicate alle donne che compiono 50 anni nel 2019.

La Campagna di prevenzione “Buon compleanno in salute” prosegue come indicato:

- Compi 60 anni nel 2019? Prenota nel mese di marzo la tua consulenza gratuita su osteoporosi e reumatologia per effettuarla nel mese di aprile;
- Compi 70 anni nel 2019? Prenota nel mese di aprile la tua consulenza gratuita sulla salute del cuore per effettuarla nel mese di maggio.

Gli appuntamenti verranno opportunamente comunicati attraverso iniziative dedicate secondo una

specifica programmazione.

Compi 50 anni nel 2019?

Per tutto il mese di febbraio le donne che compiono 50 anni nel 2019 avranno la possibilità di prenotare una consulenza gratuita personalizzata con gli specialisti ASL3 di alimentazione e metabolismo.

Come prenotare?

Contattando il numero 010 849 7237 dal lunedì al venerdì dalle 9.00 alle 12.00. Non è necessaria l'impegnativa del medico di famiglia.

Quando e dove si svolgeranno le consulenze?

Le consulenze si svolgeranno al sabato nel mese di marzo presso il Palazzo della Salute di Fiumara (Via Operai, 80 – primo piano).

Quali sono gli specialisti e come è organizzata la consulenza?

Gli specialisti a disposizione delle donne sono i professionisti del Reparto di Endocrinologia, Diabetologia e malattie metaboliche di ASL3. Nell'ambito della consulenza, dopo la compilazione della scheda personalizzata, verrà effettuata una rilevazione della massa grassa attraverso un esame (non invasivo) utile alla valutazione personalizzata.

Successivamente lo specialista inviterà le donne a un incontro (gruppi di circa 35 persone) per una breve introduzione sull'importanza dell'alimentazione dopo i cinquant'anni. In seguito sarà a disposizione delle donne per rispondere a domande e fornire consigli personalizzati.

Perché è importante l'alimentazione dopo i 50 anni?

Per contrastare l'aumento di peso in relazione al calo del metabolismo basale; per prevenire l'insorgenza di malattie metaboliche (diabete, dislipidemia), per prevenire lo sviluppo dell'arteriosclerosi; per prevenire l'insorgenza dell'osteoporosi; per prevenire eventuali rischi cardiovascolari; per mantenersi in forma.

Quanto dura il percorso?

Un'ora e mezza circa.