



*La Società Italiana di Educazione Terapeutica, sezione speciale della Società Italiana di Psicologia Clinica Medica, associazione scientifica senza fini di lucro, promuove la “Giornata dello Stile di Vita” per aiutare pazienti e/o loro familiari ad affrontare e gestire le problematiche legate alla malattia cronica*



Dott. Enrico Prosperi

Roma, 16 ottobre 2017 – La Giornata dello Stile di Vita è un momento per riflettere sul rapporto tra Stile di Vita e salute e per dare risposte adeguate e innovative ai bisogni ed alle esigenze dei pazienti e dei loro familiari e per tutti coloro che comprendono l’importanza della prevenzione.

Sabato 21 ottobre, dalle ore 9,30 alle 17,00, presso la Biblioteca Villino Corsini – Villa Pamphilj, la SIET - associazione senza fini di lucro – con il patrocinio di Biblioteche di Roma, Ordine Provinciale di Roma dei Medici-Chirurghi e degli Odontoiatri, Enpam, Società Italiana per lo Studio dei Disturbi del Comportamento Alimentare (SISDCA), Società Italiana Atleti Diabetici (ANIAD), Distretto Lions 108L, promuove la “Giornata dello Stile di Vita”, perché per la cura e prevenzione delle malattie croniche è indispensabile adottare uno stile di vita sano.

Da diversi anni l’Organizzazione Mondiale della Sanità ricorda che è fondamentale intervenire sui fattori comportamentali di rischio e il Piano Nazionale di Cronicità, redatto nel 2016, sottolinea l’importanza di promuovere l’adozione di corretti stili di vita e interventi in grado di sviluppare l’empowerment e le abilità per fronteggiare i momenti critici di una malattia.

Tali obiettivi possono essere raggiunti grazie all’Educazione Terapeutica, “complesso di attività educative che si esplica attraverso la trasmissione di conoscenze, l’addestramento a conseguire abilità e a promuovere modifiche dei comportamenti”.

“Un corretto stile di vita è il presupposto indispensabile per la prevenzione e la cura della maggior parte

delle malattie croniche – ci ricorda il dott. Enrico Prosperi, Presidente della SIET – ma, come ricordo spesso nei gruppi di Educazione Terapeutica che conduco presso l’Università di Roma, Sapienza, per stile di vita non dobbiamo considerare solo l’alimentazione equilibrata e un’adeguata attività motoria, ma anche il saper utilizzare bene il proprio tempo libero, avere buone relazioni sociali, saper gestire le proprie emozioni e lo stress, avere una consapevolezza dei propri valori personali e un appropriato numero di ore di sonno, non eccedere con l’alcol e non fumare. La sola conoscenza teorica non è sufficiente, è necessario il passaggio dal sapere al fare”.

Per favorire questo passaggio dal sapere al fare la Giornata prevede oltre ad una tavola rotonda con medici specialisti anche la presentazione di attività fisiche e hobbistiche.

“Facilitare l’adozione di un corretto stile di vita è un passo essenziale per prevenire molte malattie e, in chi è già malato per favorire l’aderenza alle cure, diminuire la frequenza delle riacutizzazioni e migliorare la qualità della vita”, conclude il dott. Prosperi.

La Giornata sarà anche l’occasione per presentare lo Sportello d’ascolto sui Disturbi Alimentari (Anoressia, Bulimia, Disturbo da Alimentazione Incontrollata, Obesità)

Per facilitare lo svolgimento della Giornata è necessario inviare una email a [giornatadellostiledivita@gmail.com](mailto:giornatadellostiledivita@gmail.com)