



In Humanitas Mater Domini parte un ciclo di incontri per diventare protagonisti attivi del proprio benessere e guardare con serenità al futuro

Castellanza, 20 Aprile 2015 – Oggigiorno si parla molto spesso di *corretto stile di vita*. Non si tratta di una *moda* del momento, ma bensì di un'opportunità concreta per *prendersi cura* della propria salute.

L'esercizio fisico, la corretta alimentazione, il peso corporeo nella norma, non fumare, sono in grado non solo di ridurre il rischio di sviluppare alcuni tra le più diffuse patologie tumorali e cardio-metaboliche (infarto, ipertensione, diabete, sindrome metabolica, ecc.), ma anche di migliorarne la prognosi o ridurre le recidive, qualora fossero presenti. Per ottenere risultati concreti e duraturi occorre tuttavia sapere cosa fare, come muoversi e comportarsi nella vita quotidiana.

Humanitas Mater Domini, da sempre attenta alla prevenzione, grazie alla collaborazione dell'Unità Interdisciplinare di Senologia e del Servizio di Oncologia, si è fatta promotrice di un corso rivolto a tutti coloro che desiderano imparare cosa significa vivere in salute e, in particolare, alle persone che stanno affrontando un tumore della mammella o del colon.

“Se da un lato i tumori della mammella e del colon vengono diagnosticati in numero sempre maggiore, d'altra parte negli ultimi anni dalla ricerca sono emerse fortissime evidenze sull'importante ruolo preventivo di dieta ed esercizio fisico. Utilizzando queste nuove conoscenze possiamo oggi proporre programmi personalizzati finalizzati alla riduzione del rischio ed offrire a tutti l'opportunità per diventare protagonisti attivi del proprio benessere” afferma il dott. Claudio Andreoli, Direttore Scuola Italiana di Senologia e coordinatore Unità di Senologia di Humanitas Mater Domini

“Tumori e malattie cardiometaboliche: prevenili con attività fisica e alimentazione” è il titolo del percorso informativo che si articola in 4 incontri sul tema dell'alimentazione ed attività fisica. Si terrà dalle 18.30 alle 20.00 presso l'Aula Didattica di Humanitas Mater Domini (Via Gerenzano, 2 – Castellanza – VA).

In particolare:

- Lunedì 4 Maggio: **“Come e quanto mangiare”**
- Lunedì 18 Maggio: **“Come cucinare in modo salutare e gustoso”**
- Giovedì 4 Giugno: **“Programma personalizzato ed esercizi personali”**
- Lunedì 15 Giugno: **“Esercizi pratici da imparare assieme”**

Direttore del corso e relatrice durante gli incontri, la prof.ssa Daniela Lucini, Responsabile del Servizio di Medicina dell'Esercizio e della Patologie Funzionali dell'Istituto Clinico Humanitas (Rozzano – MI).

Quali sono gli obiettivi del corso?

- Insegnare i principi generali dell'allenamento fisico e come ridurre la sedentarietà.
- Sperimentare semplici modalità di esercizio in grado di migliorare lo stato di salute e benessere in genere.
- Far conoscere le basi di una sana alimentazione e come tradurle in semplici ed efficaci "ricette" da utilizzare nel quotidiano.
- Motivare a mantenere nel tempo i risultati e il grado di benessere raggiunto.

Come partecipare al corso?

La partecipazione è gratuita, previa iscrizione.

Il corso è aperto ad un massimo di 50 partecipanti e le richieste d'iscrizione saranno accettate in base alla data di presentazione, fino esaurimento dei posti disponibili.

Il pieghevole informativo e la relativa scheda di adesione, possono essere scaricati dal sito www.materdomini.it. Oppure, per informazioni, telefonate al nr. 0331 476343.

Di seguito il programma del corso:

[Opuscolo definitivo](#)

fonte: ufficio stampa