

## ***LILT Sezione di Prato & C.A.I. Prato***



# ***“MUOVIAMOCI INSIEME”***

**Giovedì 23 Maggio 2019 - ore 21.15**  
**LILT Sezione di Prato - Via G. Catani, N. 26/3**



## **“Muoviamoci Insieme”**

*L'attività fisica esercita un ruolo favorevole in tutte le età della vita e se ha un impatto di rilievo nell'età giovanile e matura, risulta altrettanto importante con l'avanzare dell'età.*

*Essa infatti permette il mantenimento ed il recupero dell'equilibrio psico-fisico in un periodo della vita in cui si assiste all'usura delle articolazioni, alla comparsa di fenomeni degenerativi (artrosi) ed alla progressiva riduzione della massa muscolare (sarcopenia) e della funzione muscolo-scheletrica. Le manifestazioni legate all'invecchiamento non sono solo connesse con il deficit muscolo-scheletrico ma sono anche di tipo metabolico, cardiovascolare, neurodegenerativo ed oncologico. Tutte queste affezioni sono suscettibili di miglioramento esercitando attività fisica.*

*Da una metanalisi di un totale di 33 studi con 883.372 partecipanti ed un follow-up superiore a 20 anni, è stato osservato che l'attività fisica è anche associata a riduzione della mortalità cardiovascolare del 35% e del 33% per tutte le cause di mortalità (Nocon et al. European Journal Cardiovascular Prevention and Rehabilitation, 2008).*

*L'attività fisica per tutti i suoi effetti favorevoli che interessano il metabolismo energetico e ormonale, lo stato infiammatorio e il sistema immunitario, risulta avere effetti salutari in termini di prevenzione dei tumori del colon, del seno, dell'endometrio, del polmone e della prostata. Song e Giovannucci (JAMA Oncol, 2016) sostengono che gran parte della morbilità e mortalità per cancro tra i nord-americani di etnia caucasica potrebbe essere evitata eliminando il fumo di sigaretta, moderando l'assunzione di alcol, mantenendo un indice di massa corporea (BMI) fra 18,5 e 27,5 kg/mq e praticando attività fisica settimanale di entità moderata (almeno 150 minuti), o intensa (75 minuti).*

*(Estratto da: Benelli e Giacchè. Attività fisica è prevenzione. Ed. Partner-Graf, 2018.)*

# “Muoviamoci Insieme”

**Sala Convegni LILT Sezione di Prato - ore 21.15**

**Roberto Benelli** (*Presidente LILT - Sezione di Prato*)

Saluto

**Maria Nincheri Kunz** (*Vicepresidente LILT - Sez. di Prato*)

Moderatrice

**Enrico Enock** (*Medico fisiatra*)

Progetto “Cammino & Benessere”

**Alessandro Battaglia** (*Direttore Breast Unit - Prato*)

Il Tumore al seno a Prato

**Elena Cecchi** (*Biologa*)

Attività fisica è prevenzione

**Daniela Giacchè** (*Biologa, Tecnico di Posturometria*)

Attività fisica in età geriatrica

**Stefano Saldarelli** (*Testimonial*)

Attività fisica e Tumore al seno

**Enrico Lorenzoni** (*Presidente C.A.I. - Sezione di Prato*)

“Muoviamoci Insieme”



## **LILT SEZIONE DI PRATO**

Prato, Via Giuseppe Catani 26/3

**Tel. 0574-572798 - Fax 0574-572648**

[www.legatumoriprato.it](http://www.legatumoriprato.it) - [info@legatumoriprato.it](mailto:info@legatumoriprato.it)