



Organizzato da:
TERRE DI MEZZO
EVENTI

PREVENZIONE E SALUTE

Fa' la cosa giusta! 2019 ospiterà diversi appuntamenti dedicati alla salute: visite senologiche, misurazione della glicemia, test spirometrico, e consigli di un nutrizionista, che si terranno in spazi riservati all'interno dello stand di *BCC-Banca di Credito Cooperativo di Milano*.

Gli appuntamenti sono gratuiti e organizzati in collaborazione con *LILT*, *AVIS* e *V.I.O.L.A.*

Prevenzione delle malattie cardiovascolari

Venerdì 8 marzo, ore 15.30 - 19.00

Sabato 9 marzo, ore 17.00 - 20.00

Domenica 10 marzo, ore 17.00 - 20.00

Le malattie cardiovascolari sono la principale causa di morte nel nostro paese. Sono infatti responsabili del 44% di tutti i decessi. In questa categoria rientrano patologie a carico del cuore e dei vasi sanguigni che possono svilupparsi lungo l'intero arco della vita. La prevenzione e un corretto stile di vita sono i fattori più importanti per evitarle. *BCC Milano*, sotto la supervisione del cardiologo Giovanni Bolla, offrirà ai visitatori dei semplici test che costituiscono importanti campanelli d'allarme per prevenire le patologie cardiovascolari: misurazione della pressione arteriosa, rilevazione del valore glicemico e di quello del colesterolo. A seconda dei valori riscontrati saranno forniti consigli per eventuali approfondimenti clinici.

Donazione, una scuola per la vita

Sabato 9 marzo, ore 10.00 - 11.00 e 17.00 - 18.00

Domenica 10 marzo, ore 10.00 - 12.00 e 17.00 - 18.00

La donazione del sangue è un piccolo gesto che può salvare una vita. Le riserve disponibili sono legate all'adesione delle nuove generazioni che subentrano a quanti, compiuti i 65 anni di età, interrompono il loro percorso di donazione. Per questo *AVIS, Associazione dei volontari del sangue*, è costantemente impegnata nella promozione del dono e del volontariato tra i giovani e il contatto diretto con gli studenti rappresenta uno dei canali privilegiati. In Fiera porteranno l'esperienza delle sezioni *Avis* di Milano, di Sesto San Giovanni e di Cinisello Balsamo e dell'autoemoteca utilizzata per la raccolta delle donazioni presso le scuole del territorio.

Malattie cardiovascolari: l'aterosclerosi

Sabato 9 marzo, ore 14.00 - 14.30

Domenica, ore 14.00 - 14.30

L'infarto miocardico acuto è la patologia cardiovascolare più grave che si possa verificare nell'organismo umano. In Italia, ogni anno, si registrano circa 120.000 casi, di cui una buona parte risulta purtroppo letale. La mortalità legata all'attacco cardiaco risulta di circa l'11% dei casi, ma grazie alle nuove tecniche diagnostiche, all'efficacia delle terapie ospedaliere e allo sviluppo di efficaci percorsi di informazione e prevenzione può essere dimezzata nel giro di pochi anni.

Nel corso del workshop il dottor Giovanni Bolla analizzerà cause e sintomi dell'infarto, presentando al pubblico le strategie più efficaci per prevenire la malattia.



Organizzato da:
TERRE DI MEZZO
EVENTI

Il Respiro della salute

Venerdì 8 marzo, ore 10.00 - 14.00

Sabato 9 marzo, ore 15.00 - 17.00

Domenica 10 marzo, ore 15.00 - 17.00

Il nostro benessere passa innanzitutto da una buona respirazione. La spirometria è l'esame che valuta lo stato di forma e il corretto funzionamento dell'apparato respiratorio: misura infatti quanta aria contengono i nostri polmoni e come questa si muove attraverso i bronchi, evidenziando eventuali anomalie che possano far sospettare la presenza di patologie.

Personale sanitario dell'AVIS Comunale di Milano effettuerà gratuitamente l'esame spirometrico, fornendo indicazioni per eventuali approfondimenti clinici o specialistici.

Visita senologica

Sabato 9 marzo, ore 10.00 - 13.00

Domenica 10 marzo, ore 10.00 - 13.00

Il tumore della mammella continua ad essere il principale "big killer" del genere femminile. Si stima che in Italia siano circa 50 mila i nuovi casi di cancro al seno (dati *Aiom/Airtum*). Ciononostante si registra una sia pur lenta ma continua diminuzione della mortalità. Con un'adeguata diagnosi e un intervento tempestivo le possibilità di vincere questo tumore sono infatti altissime.

In occasione della Fiera il personale medico di *LILT* di Milano effettuerà visite gratuite per la diagnosi precoce del tumore al seno, con la dott.ssa Carolina Fuior.

Cosa c'è nel piatto?

Sabato 9 marzo, ore 15.30 - 16.00 e 16.00 - 16.30

Domenica 10 marzo, ore 15.00 - 15.30, 15.30 - 16.00, 16.00 - 16.30

La salute e benessere dipendono in buona misura dall'alimentazione. La legislazione –con l'introduzione dell'etichetta trasparente per gli alimenti– ci offre un'opportunità importante per accrescere la consapevolezza e orientare al meglio i nostri consumi. Il requisito principale delle etichette alimentari è quello di informare il consumatore sulle caratteristiche del prodotto che sta acquistando, ma la loro comprensione non è sempre immediata. *LILT, Lega italiana per la Lotta contro i Tumori*, con la collaborazione di Davide Romeo, biologo nutrizionista, propone questo incontro per fornire gli strumenti di base utili a comprendere quanto riportato sulle confezioni.

Non chiudere gli occhi

Sabato 9 marzo, ore 11.30 - 12.00

Oltre cento donne in Italia, ogni anno, sono vittime di violenza, spesso in ambito familiare. Ai femminicidi si sommano quotidiane violenze che sfuggono ai dati raccolti dall'Istat secondo la quale quasi 7 milioni di donne nel corso della propria vita hanno subito qualche forma di abuso. La rete antiviolenza del territorio è il presidio più rapido a cui rivolgersi: nel 2017 49mila donne si sono presentate ai Centri antiviolenza e quasi 30mila hanno iniziato un percorso di assistenza. *V.I.O.L.A. (Valorizzare le Interazioni per Operare come Laboratorio Antiviolenza)*, progetto della *Rete Antiviolenza Adda-Martesana* promosso da Regione Lombardia, propone un incontro formativo per insegnare alle donne come riconoscere la violenza di genere. Interviene il Dott. Mirco Fagioli, Direttore UOC Programmazione Socio Sanitaria e Sociale Integrata.