

Vai all'articolo originale

Link: <https://www.informazioneonline.it/2023/06/17/leggi-notizia/argomenti/salute-4/articolo/prevenzione-e-stili-di-vita-sani-tutti-uniti-per-diffonderli.html>



Prima Pagina Cronaca Sport Eventi Politica Attualità Economia **Salute** Scuola Opinioni Sociale Storie Meteo e ambiente Cultura Lettere Tutte le notizie

Busto Arsizio Gallarate Legnano Valle Olona Malpensa Territorio Alto Milanese Varese Luino Saronno Lombardia LUGANOLIFE.IT

ABBONATI

/ SALUTE

Mobile Facebook Instagram Twitter RSS Direttore Archivio Meteo

CHE TEMPO FA

RUBRICHE

- Oroscopo
- Ieri... oggi, è già domani
- La dolce Vita
- Il Gusto di Busto
- Cotton&Champagne Events
- Target
- BuonGiro
- Fotogallery
- Videogallery

ACCADEVA UN ANNO FA



Altri sport
Karate, Roberta Dominici convocata con la nazionale agli Europei



Territorio
Parco della Magana: la palestra più bella a Cassano Magnago, fino al 21 settembre



Busto Arsizio
Il Centro del Riuso di Busto "fa scuola". In Regione tra le buone pratiche

[Leggi tutte le notizie](#)

SALUTE | 17 giugno 2023, 09:28

Prevenzione e stili di vita sani: tutti uniti per diffonderli

Partono al Camelot una serie di incontri organizzati dal **Lions club** Avatar in Salute di Gallarate con la partnership scientifica di Humanitas Mater Domini di Castellanza



Partono giovedì 22 giugno gli incontri dedicati alla salute e al benessere, organizzati dal **Lions Club Avatar in Salute**, satellite del Club Rescaldina Sempione Distretto 108IB1, con la collaborazione di **3SG Azienda di Servizi Socio Sanitari** (che sarà la sede di tutti gli incontri) e grazie alla partnership scientifica di **Humanitas Mater Domini di Castellanza**.

Una nuova sinergia nata con l'obiettivo di far crescere tra le persone la cultura della prevenzione e stili di vita sani, con incontri gratuiti e aperti alla popolazione.

Relatori saranno gli specialisti dell'ospedale di Castellanza che approfondiranno diversi argomenti: dall'alimentazione all'ortopedia, fino all'importanza del sonno per la salute.

A dare il via a queste serate la dottoressa **Elisabetta Macorsini**, biologa nutrizionista di Humanitas Mater Domini e dei centri medici Humanitas Medical Care con un incontro informativo e interattivo dal titolo **"Gli alimenti che fanno bene al cuore: i consigli della nutrizionista"**.

Ancora oggi, purtroppo, le **malattie cardiovascolari**, come l'infarto e l'ictus <https://www.materdomini.it/malattie/cerebrale/>, sono la principale causa di morte nel mondo occidentale. Queste patologie sempre più spesso colpiscono anche persone di media e giovane età e molto dipende dallo stile di vita che accentua i **fattori di rischio cardiovascolare**: l'abitudine al fumo, l'ipertensione arteriosa,

IN BREVE

sabato 17 giugno

Prevenzione e stili di vita sani: tutti uniti per diffonderli

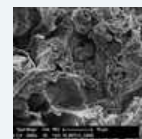


mercoledì 14 giugno

Scompenso cardiaco: se ne parla sabato 17 giugno in un convegno organizzato dalla Cardiologia del "Galmarini"



Nuove prospettive per il trattamento delle lesioni nei tessuti grazie a una ricerca Insubria



lunedì 12 giugno

« Il Comune di Busto chiede al presidente Fontana una concreta politica per promuovere intesa e collaborazione tra gli enti locali dell'Asst»



Presidio all'ospedale di Gallarate: l'Unione Sindacale di Base «in difesa del diritto alla salute e alle cure»



Record di partecipanti e tanta allegria alla settima "Galmarini FisioRun"



Da oltre vent'anni affetta da un disturbo grave e raro: decisive diagnosi e cure di un medico e della sua équipe di Busto



sabato 10 giugno

Sostanze adattogene: potenti rimedi naturali



il diabete, la dislipidemia e il sovrappeso.

Da qui l'importanza della **prevenzione**, un'importante alleata delle terapie farmacologiche per evitare l'insorgenza delle patologie cardiovascolari.

Come? Con l'adozione di semplici e salutarissimi comportamenti: **buone abitudini alimentari**, un'**adeguata e regolare attività fisica di tipo aerobico**, il **mantenimento di un regolare peso corporeo**.

Quindi: quali sono i cibi amici del cuore e quale il regime alimentare più corretto per preservarne la sua salute? Ne parlerà dottoressa Elisabetta Macorsini **giovedì 22 giugno dalle ore 19.00 a 3SG Camelot Gallarate (ingresso da Via Sottocorno, 5 - Gallarate)**.

L'ingresso è libero e gratuito (prenotazione consigliata allo 0331750301).

Prima dell'incontro con la specialista a tutti i partecipanti sarà offerto un "Aperitivo del benessere" a base di centrifugati di frutta e verdura (con ricetta omaggio) e altre delizie salutari.

Per chi non potrà partecipare in presenza, sarà possibile seguire l'evento collegandosi a partire dalle ore 19,15 [QUI](#)



Ricevi le nostre ultime notizie da Google News

SEGUICI

Ti potrebbero interessare anche:

venerdì 09 giugno

Con le zanzare nel Varesotto torna l'allerta West Nile virus: trovato un uccello infetto. L'anno scorso i casi furono cinque



giovedì 01 giugno

VIDEO. Disturbi della menopausa: cosa sono e come trattarli



[Leggi le ultime di: Salute](#)