



La consapevolezza di poter rilevare delle situazioni di rischio per la salute, la conoscenza delle proprietà nutraceutiche degli alimenti e l'approfondimento delle problematiche legate alla malnutrizione possono aiutare a cambiare le abitudini di vita prevenendo così, per quanto più possibile, l'insorgere di patologie, soprattutto di natura degenerativa, legate, notoriamente al fenomeno dell'invecchiamento



CODACONS



**VALLE D'AOSTA
CODACONS
VALLE D'AOSTA**

Via Abbé Gorret 29

11100 Aosta

Tel: 0165238126

Fax: 0165264652

Email: info@codaconsvda.it

www.codaconsvda.it



**AZIENDA USL
VALLE D'AOSTA**

Via Guido Rey 1

11100 Aosta

Tel: 0165544441

**L'incontro si svolgerà presso la
Sala Convegni
Banca di Credito Cooperativo
Valdostana
Piazza Arco d'Augusto 10
(entrata Via Garibaldi 3)**

**PROGETTO:
SALUTE, ALIMENTAZIONE
E NUTRACEUTICA
NELLA TERZA ETA'**

**CODACONS VDA
ONLUS**

In collaborazione con

**STRUTTURA COMPLESSA DI GERIATRIA
A.U.S.L. della VALLE D'AOSTA**

Promuove degli incontri con la popolazione al fine di illustrare e dibattere temi di grande attualità e rilevanza sociale quali:

- Il mantenimento della salute nella terza età
- La prevenzione primaria dell'invecchiamento
- Gli indicatori biochimici del fenomeno dell'invecchiamento cellulare



**1° Incontro :
Aosta
Martedì 28-11-2017
h. 20,30 - 22,30**

MOTIVAZIONI DELL'INIZIATIVA

L'invecchiamento dell'organismo umano è un fenomeno ineluttabile, ma oggi è possibile trovare le modalità per tutelare al meglio la salute e il benessere dei cittadini che hanno aspettative di vita sempre più lunga, una volta usciti dall'età produttiva, e che risultano ancora attivi in molti campi e desiderano vivere sempre pienamente la propria esistenza.

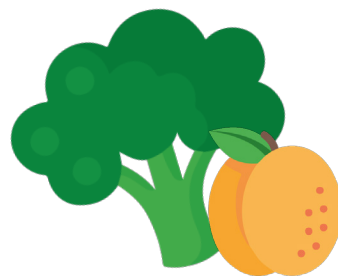
E' pertanto utile sviluppare, conoscere e riflettere su tematiche quali la prevenzione primaria della salute, l'adozione di stili di vita corretti, le forme di nutrizione più adatte nella fase di invecchiamento biologico, il controllo di alcuni indicatori di benessere biologico a livello cellulare.

Questo tipo di conoscenza può servire a capire meglio cosa si deve fare per "invecchiare bene".

OBIETTIVI DELLA SERATA

La serata si prefigge lo scopo di informare i valdostani avanti negli anni e le persone che, per legami di parentela o per attività istituzionali, si trovano ad interagire abitualmente con loro, sui rischi a cui va incontro l'anziano adottando stili di vita poco corretti ed alimentandosi in maniera poco adeguata.

Malnutrizione nell'anziano vuol dire aumento del rischio di ospedalizzazione e di mortalità.



L'iniziativa informativa-formativa è utile a diffondere nella popolazione la convinzione che se si desidera vivere bene la vecchiaia è opportuno, fin dalla giovinezza, nutrirsi in modo corretto ed equilibrato, mantenere uno stile di vita sano e svolgere un'adeguata attività fisica.

L'incontro si prefigge anche di sviluppare nel cittadino nuove conoscenze che consentano di ricorrere all'esecuzione di test di laboratorio preventivi, al fine di sapere come alimentarsi e come nutrirsi per vivere più a lungo e in buona salute.

L'evento costituisce un'occasione per conoscere situazioni di rischio poco note per la salute quali l'acidosi metabolica, lo stress ossidativo, lo squilibrio del microbiota intestinale.

Tali situazioni di rischio, particolarmente rilevanti per la persona anziana, sono oggi riscontrabili in modo oggettivo sulla base di semplici indagini di laboratorio che si possono eseguire velocemente, anche con modalità di autoanalisi, su campioni biologici facilmente disponibili.



PROGRAMMA DELLA SERATA

“Mantenimento della salute nella terza età: le problematiche della malnutrizione”

Relatore Dott. Paolo Bonino
Direttore Struttura Complessa di Geriatria
A.S.L della Valle d'Aosta
Specialista in Gerontologia e Geriatria
Area Ospedaliera
Presidio di Beauregard
Via L. Vaccari 5 - Aosta

“La prevenzione primaria nell'invecchiamento: aspetti nutrizionali”

“Utilità dell'integrazione nutraceutica”

Relatore Dott.ssa Maria Teresa Caselli
Biologo, Biochimico Clinico e Nutrizionista.
Naturopata
Presidente A.S.D. Nutrisport VDA
Studio di Nutrizione e Biochimica Clinica
Via Lucat 2 - Aosta

“Indicatori biochimici dell'invecchiamento cellulare”

Relatore Dott. Cristoferi Martino
Specialista in Biochimica Clinica
Vicepresidente di A.S.D Nutrisport Vda
Studio Nutrizione e Biochimica Clinica
Via Lucat 2 - Aosta

Alla fine di ogni presentazione è prevista una discussione - dibattito aperto, per consentire la partecipazione di tutti con domande e osservazioni sugli argomenti trattati.