

GIORNATA MONDIALE PER IL CUORE 2015: GLI APPUNTAMENTI DEL MONZINO

Milano, 25 settembre 2015 - In occasione della Giornata Mondiale per il Cuore, il Centro Cardiologico Monzino ha organizzato per **sabato 26 settembre** un programma dedicato alla prevenzione cardiovascolare, con tre speciali appuntamenti per educare al benessere del cuore nutrendo corpo e spirito.

Si inizia al Parco Elio Vittorini alle 10:00 con **“Drink2Move”**, dove Monica Giroli, biologa nutrizionista dell’Unità di Prevenzione del Monzino, e Lucilla Titta, nutrizionista e ricercatrice presso il Dipartimento di Oncologia Sperimentale dell’Istituto Europeo di Oncologia, affronteranno il tema **“Alimentazione, idratazione e sport”**. A seguire Claudio de Biaggi, autore di cinque libri sulla storia di Ponte Lambro, sarà la guida d’eccezione che condurrà i partecipanti per una **camminata nei luoghi storici** del quartiere. A mezzogiorno l’appuntamento è con **“Eat2Live”** nell’Aula Magna del Centro Cardiologico Monzino, dove il Prof. Giovanni De Gaetano e la ricercatrice Marialaura Bonaccio, autori di **“La Dieta Mediterranea ai tempi della crisi”** approfondiranno il legame tra alimentazione e salute. All’incontro seguirà un **concerto di musica classica e leggera**: per non dimenticarci che il benessere del cuore passa anche attraverso il benessere dello spirito. Musica dunque, e convivialità: a chiudere la mattinata sarà infatti **“Stay2gether”**, un pranzo al Monzino all’insegna del gusto, della salute e dell’allegria.

Gli appuntamenti del cuore sono pubblici e gratuiti, aperti agli amici del Centro Cardiologico, agli ex pazienti, ai loro familiari e alla cittadinanza, con un’attenzione particolare agli **abitanti del quartiere** per i quali il Monzino, nell’ambito delle attività del nuovo ambulatorio dedicato alla Prevenzione Cardiovascolare, ha avviato **“ProSALUTE”**: il progetto di sensibilizzazione ai corretti stili di vita che sta coinvolgendo direttamente la popolazione locale. «La **prevenzione è infatti una scelta individuale che può avvenire ogni giorno nell’ambiente in cui il cittadino vive** - sottolinea il **Dr. Pablo Werba**, responsabile dell’Unità di Prevenzione Cardiovascolare del Monzino e coordinatore clinico del progetto ProSALUTE - Le strade, i parchi, i percorsi per la salute, le piste ciclabili, gli spazi di aggregazione sociale, le associazioni e i centri sportivi, sono tutte risorse pubbliche fondamentali per la prevenzione, che il cittadino può utilizzare, se propriamente informato, orientato, motivato e attivamente coinvolto».

«La prevenzione di quartiere è un’attuazione concreta dell’idea di **“Smart City”** - ha dichiarato la **Prof. ssa Elena Tremoli, Direttore Scientifico del Monzino** - che significa rendere la città a misura di cittadini affinché a loro volta i cittadini possano partecipare consapevolmente alla creazione di una città **“smart”**, intelligente, con comportamenti responsabili. Questo concetto di responsabilizzazione è molto importante quando parliamo di salute: **la prevenzione non è più tanto una questione sanitaria, quanto piuttosto una questione sociale, legata all’educazione e agli stili di vita**. Da qui nasce il concetto di **“prevenzione di quartiere”**, che tiene conto delle caratteristiche etniche, confessionali e culturali della comunità a cui si rivolge. Penso e spero che il modello di Ponte Lambro possa essere applicato progressivamente alle periferie e a tutti i quartieri di Milano».

Gli APPUNTAMENTI DEL CUORE sono pubblici e gratuiti. È gradita la prenotazione: scrivere a eventi@ccfm.it o telefonare al numero 02.58002876
<http://www.cardiologicomonzino.it/gmc/2015/Pages/GiornataCuore.aspx>