



## Congresso Nazionale

**PREVENZIONE OVER 50: COME CONCEPIRE e PROMUOVERE UN INVECCHIAMENTO IN SALUTE**

**Torino, 23 febbraio 2019**  
Centro Congressi Torino Incontra

[www.prevenzioneover50.it](http://www.prevenzioneover50.it)

*Con il Patrocino di*



**Comitato Scientifico**

*Roberto Albera, Mario Bo, Giorgetta Cappa, Patrizia D'Amelio, Giovanni Carlo Isaia, Vittoria Tibaldi*

**Comitato Organizzatore**

*S.C. Geriatria e Malattie Metaboliche dell'Ossò, A.O.U. Città della Salute e della Scienza di Torino*

**Responsabili Scientifici:**

*Vittoria Tibaldi, Giancarlo Isaia*

L'aspettativa di vita continua ad aumentare in tutta Europa e nel resto del mondo. Con l'invecchiamento aumenta il rischio di sviluppare una o più malattie croniche e compromettere più o meno seriamente non solo il proprio stato di salute ma anche la propria autonomia.

Ritardare l'impatto negativo delle malattie e dell'invecchiamento sulla salute rappresenta una delle maggiori sfide per gli attuali sistemi politici e socio-sanitari. Incoraggiare i cittadini ad adottare stili di vita più salutari rappresenta un vantaggio per i singoli e per la società, poiché permette alle persone di poter vivere meglio ed invecchiare bene e consente il contenimento dei costi sanitari.

La tutela della salute occupa sicuramente un posto centrale dell'universo degli adulti e degli anziani che mostrano, pur con concezioni e strategie differenti, una tendenza generale a mantenersi attivi oltre che attenti e consapevoli nella promozione del proprio benessere. Tuttavia, la promozione del benessere attraverso interventi di prevenzione, di vario tipo e a vari livelli, è ancora una pratica non molto diffusa, soprattutto nella fascia di popolazione ultracinquantenne. Nonostante si sappia che molte delle malattie, disabilità e morti da patologie croniche e degenerative siano prevenibili, e nonostante la letteratura abbia dimostrato che alcuni programmi di prevenzione possono essere davvero significativi nel modificare la curva di sopravvivenza (vedi le mammografie seriate per lo screening del tumore della mammella), la prevenzione rimane ancora sotto-utilizzata e spesso poco conosciuta dai cittadini.

Scopo del convegno è cercare di far conoscere lo stato dell'arte della prevenzione in Italia e fornire indicazioni utili, agli operatori sanitari ed anche alla popolazione, in merito alle azioni da intraprendere per incentivare programmi di prevenzione e l'adozione di stili di vita salutari. Sapere che cosa fare e perché, quando e con quale frequenza è il primo passo verso una consapevole promozione della salute ed un buon invecchiamento.



## **PROGRAMMA**

**8.30-9.00** Registrazione dei partecipanti

**9.00-9.30** Saluto delle autorità e apertura dei lavori

### **I SESSIONE “Prevenzione e salute in un mondo che invecchia”**

**Moderatori:** *Vittoria Tibaldi, Fabio Di Stefano*

**9.30-9.50**

Salute e invecchiamento attivo 2.0: come rimanere in buona salute in una società complessa e globalizzata

*Giancarlo Isaia*

**9.50-10.10**

Interventi di prevenzione nella popolazione adulta in Italia: stato dell'arte

*Lorenzo Richiardi*

**10.10-10.30**

Ruolo degli screening e delle vaccinazioni negli over 50

*Vittorio Demicheli*

#### **Discussione**

**10.50-11.20** Coffe break

### **II SESSIONE “Principali campi di azione della prevenzione over 50”**

**Moderatori:** *Antonino Cotroneo, Tommaso Diego Voci*

**11.20-11.40**

Come mantenere il cervello in salute

*Marco Trabucchi*

**11.40-12.00**

Come promuovere il benessere cardiovascolare

*Mario Bo*

**12.00-12.20**

Come dormire bene per vivere meglio. Il ruolo del sonno nell'healthy ageing

*Alessandro Cicolin*

**12.20-12.40**

Come prevenire l'osteoporosi: consigli utili

*Patrizia D'Amelio*

#### **Discussione**

**13.00-14.00** Lunch



### **III SESSIONE “Come stare meglio in tutti i sensi”**

**Moderatori:** *Mario Bo, Nicoletta Aimonino*

#### **14.00-14.20**

La salute degli occhi: quali programmi di prevenzione in campo visivo?

*Paolo Brusini*

#### **14.20-14.40**

Sentire di più per sentirsi meglio.

*Roberto Albera*

#### **14.40-15.00**

La nostra bocca: salute orale e benessere

*Stefano Carossa*

#### **15.00 - 15.20**

Mantenere sana la pelle: consigli pratici

*Pietro Quaqlino*

#### **Discussione**

### **IV SESSIONE: Tavola rotonda “Le 6 A della salute”**

**Moderatore:** *Giovanni Carlo Isaia*

#### **15.40-17.20**

Attività fisica: quale, quanta e perché?

*Piero Astegiano*

Alimenti e dieta anti-aging

*Etta Finocchiaro*

Astensione dal fumo

*Caterina Bucca*

Attenzione al benessere ... donna

*Chiara Benedetto*

Attenzione al benessere ....uomo

*Paolo Contero*

Affettività e comunicazione

*Sandro De Angelis*

**17:20 Presentazione del libro “Invecchiare senza invecchiare” scritto dal Prof. Giancarlo Isaia**  
(Pacini Editore Medicina)

#### **17.30 Conclusione dei lavori e compilazione questionari ECM**

*Segreteria organizzativa*

Daniela Cazzaro

[d.cazzaro@clickled.it](mailto:d.cazzaro@clickled.it)