

Inoltre...

- In piazza Gramsci, dalle ore 9 alle ore 13, verranno effettuate **gratuitamente la valutazione della composizione corporea e la misurazione della glicemia e della pressione arteriosa** presso lo stand del C.U.R.I.A.MO, **del colesterolo e trigliceridi** presso lo stand di ALICE. Sarà inoltre presente uno stand informativo "Gruppo integrato di promozione della salute Trasimeno (Distretto Sanitario-Zona Sociale-CeSVol) e Dipartimento Prevenzione - Asl 2";
- In piazza Gramsci, dalle ore 8 alle ore 13, "Castiglione del Lago produce", il mercatino dei prodotti agricoli locali;
- Dal 6 all' 8 maggio, presso l'ex-aeroporto Eleuteri, TRASITREK.

Organizzato da:



In collaborazione con:

COMUNE DI

CASTIGLIONE DEL LAGO



AZIENDA
SANITARIA LOCALE N.2
dell'Umbria

CESVOL



A.L.I.C.E. UMBRIA



CENTRO C.U.R.I.A.M.O.

Sede segreteria: Via G. Bambagioni, 19 - 06126 Perugia

Tel.: 075-33320

Fax: 0755837307

E-mail: curiamo@unipg.it

www.unipg.it/curiamo

"In cammino



verso la salute"

Moderatore *Claudio Sabelli Fioretti*

07 Maggio 2011
Ore 9.00

Castiglione del Lago
Palazzo della Corgna

Razionale del Convegno

Dal 30 Aprile al 14 maggio 2009, si è realizzato il progetto "Un passo dopo l'altro...da un mare all'altro". Questo progetto ha voluto lanciare una sfida alle persone con diabete e obesità, quella di riuscire a percorrere 388 Km in 14 giorni, attraversando l'Italia, dal mar Adriatico al Tirreno. La proposta è partita dal Centro Universitario di Ricerca Interdipartimentale sull'Attività Motoria di Perugia (C.U.R.I.A.MO.), da un anno impegnato profondamente nella cura del diabete e dell'obesità attraverso un percorso multidisciplinare, finalizzato all'acquisizione di uno stile di vita salutare.

L'idea è nata dalla convinzione che esiste una strategia vincente per prevenire e curare il diabete e l'obesità, spesso sottovalutata e non utilizzata: il movimento regolare; idea rinforzata dalla consapevolezza che la proposta di realizzare un obiettivo difficile, può rappresentare un solido supporto della motivazione alla pratica dell'esercizio fisico a lungo termine. Un gruppo di 40 persone con diabete e obesità e operatori sanitari del C.U.R.I.A.MO. (medici, infermieri, psicologi, laureati in scienze motorie, nutrizionisti), è partito per il lungo viaggio a piedi che ha attraversato a tappe, le Marche, l'Umbria e la Toscana.

Le 38 persone che hanno terminato con successo questo "coast to coast" italiano hanno sperimentato i benefici psicofisici di questo primo "cammino della salute" che sono stati presentati ai Congressi nazionali del 2010 della SID e della OSDI. Anche i media (TV, giornali) nazionali e locali hanno divulgato l'iniziativa che è stata seguita da numerosi contatti nel sito web del C.U.R.I.A.MO.

Dal 30 aprile al 14 maggio 2011 l'esperienza sarà ripetuta ed il 7 maggio in Umbria, a Castiglione del Lago saranno organizzate due giornate con incontri scientifici (In cammino verso la salute, il 7 maggio, Palazzo della Corgna), dibattiti e iniziative in piazza per promuovere il cammino come strumento di salute psicofisica della persona. Ulteriori informazioni sulla prossima iniziativa si possono avere consultando il sito web www.unipg.it/curiamo

Programma del convegno

Ore 9:00 – 9:45

Il saluto delle Istituzioni:

Comune di Castiglione del Lago

Sergio Batino, Sindaco

Università degli Studi di Perugia:

Prof. Francesco Bistoni, Rettore

Regione dell'Umbria:

Dr. Emilio Duca, Direttore Generale Sanità

Azienda Ospedaliera di Perugia:

Dr. Walter Orlandi, Direttore Generale

USL 2 di Perugia, Dipartimento Prevenzione:

Dr.ssa Erminia Battista

Comunità Montana Medio Tevere e

Trasimeno: Dr. Louis Montagnoli

Ore 9:45 – 11:15

"Un passo dopo l'altro...da un mare all'altro"

Giannermete Romani – Natalia Piana

In cammino per associare turismo e benessere interiore

Daniela Capezzali

In cammino per nutrirsi meglio

Pierpaolo De Feo

In cammino per curare obesità, diabete e ipertensione arteriosa

Fabio Moretti: il Nordic Walking

Coffee break

Ore 11:45 – 13:00

I risultati del CURIAMO

Introduzione di Pierpaolo DE FEO:

Il modello del CURIAMO

Roberto Pippi: Il programma di esercizio fisico

Giovanni De Giorgi: Benefici per bambini e adolescenti

Pierpaolo De Feo: Benefici per adulti e anziani

Claudia Mazzeschi: Benefici psicologici e qualità della vita



CENTRO C.U.R.I.A.M.O.

Sede segreteria: Via G. Bambagioni, 19 - 06126 Perugia

Tel.: 075-33320

Fax: 0755837307

E-mail: curiamo@unipg.it

www.unipg.it/curiamo