

## PROGRAMMA

- ore 8:45** Registrazione partecipanti  
**ore 9:00** Saluti dalle autorità  
**ore 9:15** Inizio convegno

### Marika Werren

cardiologia clinica, Slow Medicine

**La prevenzione inizia dagli stili di vita sani**

### Tiziano Gomiero

responsabile Servizio Psicopedagogico di Anffas Trentino - **AllenaMente: percorsi di benessere ad ogni età**

### Carla Ferreri

dirigente di ricerca CNR Bologna

**La salute cellulare e molecolare: dalla nutrizione al sostegno funzionale**

**ore 11:00 - 11:10** Pausa

### Maddalena Bolognesi

naturopata e counselor

**L'abitudine al benessere: creare percorsi sostenibili di prevenzione in famiglia**

### Marzia Zappetti

farmacista, consulente molecolare e nutrizionale - **Alimentazione e salute dell'ecosistema intestinale**

### Modera Giuseppe Napoli

Presidente Federsanità ANCI FVG, Consigliere nazionale ANCI.

### Confronto tra i presenti

**ore 13:00** Chiusura lavori

Il progetto è finanziato da



Comune di Chiusaforte



Comune di Gemona del Friuli



Comune di Ravascletto



Comune di Verzegnis



Comune di Ovaro



Comune di Ampezzo



Il progetto e il convegno sono patrocinati da



Comune di Enemonzo



Comune di Moggio Udinese



Comune di Lauco



Comune di Paluzza



Comune di Raveo



Comune di Rigolato



Comune di Sutrio



Comune di Villa Santina



Comune di Forni di Sopra



UNIVERSITÀ DEGLI STUDI DI UDINE  
hic sunt futura



ANADAI  
Sezione di Udine



# armonie di salute

La buona pratica del prendersi cura di sé ad ogni età e in ogni condizione di salute, malattia e disabilità

**22 aprile 2023**

Sala Convegni della Comunità di Montagna della Carnia  
via Carnia Libera 1944, n. 29  
**TOLMEZZO**

## PROGETTO

**In campo assieme**, è il titolo del progetto fortemente voluto dalla Condotta Slow Food Carnia e Tarvisiano "Gianni Cosetti", col parternariato di Anffas Alto Friuli APS-ETS (Associazione locale di famiglie e persone con disabilità intellettive e disturbi del neurosviluppo).

Il progetto è finanziato dalla Regione FVG, dal BIM e da altri Enti pubblici e privati, patrocinato, tra gli altri, dall'Università degli Studi di Udine e da Federsanità Anci FVG. Si è svolto in 6 vallate dell'Alto Friuli, ha visto la partecipazione di 90 bambini tra i 6 e i 13 anni e delle loro famiglie e numerosi anziani, anche grazie alla collaborazione di UTE Carnia. Ha usufruito di una forte partecipazione del tessuto di volontariato che ancora caratterizza l'ambiente sociale del nostro territorio.

Con tale progetto, partendo dalla filosofia su cui si basa l'Associazione Slow Food a livello nazionale ed internazionale, ovvero il cibo "buono pulito e giusto", si sono esplorati nuovi ambiti e, attraverso il buon cibo, l'attività fisica ed una sana educazione alimentare si è giunti ad una considerazione complessiva della persona, ovvero al concetto di ben-essere. Il progetto si è rivolto soprattutto a chi, nella fase della pandemia, ha sofferto di più dell'isolamento e dell'immobilità, ovvero ai giovani, agli anziani e alle persone con disabilità pur non ignorando che tali problematiche sono di interesse per tutti. In questo Slow Food ha individuato il partenariato di ANFFAS Alto Friuli quale elemento determinante e qualificante per l'intero progetto di cui il convegno "Armonie di salute. La buona pratica del prendersi cura di sé ad ogni età e in ogni condizione di salute, malattia e disabilità" illustrato dal presente pieghevole, rappresenta l'approdo conclusivo.

## CONVEGNO

Tutti sappiamo che ci sono degli alimenti nocivi alla salute, specie se introdotti in eccesso. Lo stesso si può dire di abitudini o stili di vita stressanti o troppo sedentari. Forse non è altrettanto noto quanto e come alimentazione e stili di vita inappropriati danneggino la salute e favoriscano l'instaurarsi di patologie croniche infiammatorie, neoplastiche, neurodegenerative, psichiatriche... Le nostre cellule hanno bisogno di molecole essenziali per il loro funzionamento che devono essere fornite dall'alimentazione promuovendo l'instaurarsi di un ottimale livello di salute cellulare e molecolare. Anche stili di vita sani proteggono le cellule dall'invecchiamento contribuendo a prevenire l'insorgenza di malattie. Quindi, per semplificare, **cibo e abitudini sane = cellule sane → buona salute.** Questa semplice equazione è valida per tutti: dai neonati agli anziani, dalle persone che godono di buona salute a quelle che convivono con sempre più frequenti patologie croniche e degenerative di vario tipo o con qualche forma di disabilità. Durante il convegno i relatori presenti approfondiranno queste tematiche portando dati e studi recenti sull'influenza che fattori esterni, come alimentazione, abitudini di vita ed altri, possono avere sullo stato di salute e sulla qualità della vita di ognuno di noi, al di là dell'età, della condizione personale e perfino, in certi casi, al di là della genetica. Ci spiegheranno quali sono i meccanismi che regolano gli scambi tra ciò che introduciamo e ciò di cui ogni cellula può usufruire per mantenersi in perfetta efficienza a lungo, contrastando l'invecchiamento. Inoltre impareremo che alimentarsi bene non significa rinunciare al piacere di mangiare con gusto. I contenuti degli argomenti che saranno trattati nel convegno rappresentano i più recenti studi scientifici

in materia e saranno esposti con un linguaggio semplice e comprensibile a tutti proprio perché ci si rivolge ad un ampio target. La responsabilità della salute, infatti, è di ogni persona, degli operatori della sanità, ma anche di coloro che producono alimenti, farmaci e via via in una lunga filiera fino ai decisori politici.

### **E' prevista la diretta streaming:**

1. su piattaforma zoom per chi si iscrive inviando mail a [info@anffasaltofriuli.it](mailto:info@anffasaltofriuli.it)

2. su pagina facebook

<https://www.facebook.com/anffasaltofriuli/>

In sala si potrà entrare fino a totale capienza della stessa.

E' possibile iscriversi tramite mail a [info@anffasaltofriuli.it](mailto:info@anffasaltofriuli.it)

### **Su richiesta si invia l'attestato di partecipazione**

Ai partecipanti sarà offerto un link ad una video lezione di **Maddalena Bolognesi: "I grassi in cucina, sceglierli bene e cucinarli senza perderne le proprietà"** che resterà a disposizione dei partecipanti.

### **Condotta Slow Food Carnia e Tarvisiano "Gianni Cosetti"**

Sede Legale: via IV Novembre, 2 - 33025 Luint di Ovaro (Ud)  
C.F.: 93020190307 / P.I.: 03013360304  
[info@slowfoodaltofriuli.it](mailto:info@slowfoodaltofriuli.it) / [pec:sfaltofriuli@pec.it](mailto:pec:sfaltofriuli@pec.it)

### **Anffas Alto Friuli**

Via Matteotti, 19/G - 33028 Tolmezzo (Ud)  
C.F.: 93013600304  
0433 41429 / [info@anffasaltofriuli.it](mailto:info@anffasaltofriuli.it)  
[segreteria@pec.anffasaltofriuli.it](mailto:segreteria@pec.anffasaltofriuli.it)

### **Università della Terza Età della Carnia – APS**

Via Carnia Libera, n. 29  
CF. 93006620301  
0433 45160 / [utecarnia@gmail.com](mailto:utecarnia@gmail.com)