

SILVIO GARATTINI AD ALESSANDRIA VENERDI' 4 APRILE. L'APPUNTAMENTO E' A PALAZZO MONFERRATO ALLE 9, ALL'INSEGNA DEGLI "STILI DI VITA PER STARE MEGLIO"

I consigli per vivere bene con se stessi e con ciò che ci circonda verranno dati venerdì 4 aprile, ad Alessandria, niente meno che dal prof. **Silvio Garattini**. Il fondatore e presidente dell'Istituto di ricerche farmacologiche Mario Negri di Milano incontrerà infatti la popolazione, alle 9, negli spazi di Palazzo Monferrato, per portare la propria esperienza di studioso e professionista. L'incontro è promosso dal Sindacato provinciale dei Pensionati Cgil Alessandria in collaborazione con Federconsumatori Piemonte. Per l'occasione sarà presente **Tania Scacchetti**, segretaria generale nazionale Spi Cgil e **Giovanni Prezioso**, presidente di Federconsumatori Piemonte.

L'esercizio fisico, una moderata e adeguata alimentazione sono i fattori che migliorano la condizione psico-fisica dell'anziano e non solo. In ogni fase della propria esistenza occorre vivere con sani stili di vita, ma, pur essendo consapevoli dell'importanza, non sempre si è adeguatamente informati. Il prof. Silvio Garattini nella sua ultima pubblicazione "Vivere Bene" (Edizioni San Paolo) cita: <<*Vivere a lungo non basta: per vivere bene occorre praticare la giusta quantità di attività fisica. Non è difficile e dà tanta gioia se sappiamo come fare*>>.

Il Sindacato Pensionati Cgil ha molto chiaro come sia importante l'invecchiamento attivo delle persone: per questo racchiude al suo interno, un dipartimento specifico "diritti e benessere" che si occupa di apprendimento permanente, stili di vita, alimentazione consapevole, socialità.

La Federconsumatori, fra gli aspetti strettamente mirati all'informazione e alla tutela del consumatore, ha un'area tematica dedicata a "Salute e Sanità" ispirata al principio dell'O.M.S. *"...uno stato dinamico di completo benessere fisico, mentale, sociale e spirituale, non mera assenza di malattia."*

La presenza del presidente dell'Associazione Diabetici di Alessandria ADAL -rappresentata dal presidente e consigliere Fand nazionale **Ezio Labaguer** è testimonianza dell'importanza associativa delle persone affette dalla patologia promuovendo attività fisica regolare, informazione, prevenzione, con un pensiero molto chiaro: *"Il diabete non deve fermarci"*.

Sulla scia di questo slogan l'atleta tortonese **Simone Carniglia**, affetto da diabete di tipo 1, non si è fermato: ha completato 6 maratone Major (Londra, Boston, Chicago, Tokyo, Berlino, New York), inserendosi nel 2024 nel Guinness dei primati.

La presentazione della tavola rotonda è affidata ad **Antonella Albanese** Segretaria generale del Sindacato Pensionati Cgil provinciale: sarà lei ad argomentare le ragioni dell'iniziativa dedicata ad un tema molto caro al Sindacato. Il quadro sullo stato di salute degli over 60 in Provincia di Alessandria sulla base dei dati elaborati dall'ASL AL "Prevenzione e Salute" sarà commentato dal Dott. **Antonello Santoro** presidente dell'ordine dei medici di Alessandria.

L'incontro sarà condotto e moderato dalla giornalista **Alessandra Dellacà**.

Al termine dell'incontro, ad ingresso libero, gli interessati potranno acquistare il libro del Prof. Garattini "Vivere bene" messo a disposizione dalla Libreria Ubik di Alessandria

L'iniziativa è realizzata con il patrocinio della Camera di Commercio Alessandria - Asti.

Via Cavour, 27 15121 Alessandria t. 0131-3081- segreteriaapi@cgil.al.it