CAMMINARE COME

- Consente di bruciare calorie in eccesso e quindi di mantenere il peso forma o di perdere peso. Aiuta cioè a prevenire l'obesità e il soprappeso.
- Stimola la circolazione arteriosa e venosa, ad es: la pianta del piede viene sottoposta ad un continuo massaggio.
- Stimola il sistema immunitario ed il sistema endocrino.
- Stimola la respirazione:: il movimento della cassa toracica rappresenta una sorta di massaggio per gli organi interni (fegato, reni, stomaco).
- Riduce i livelli di colesterolo, in particolare quello cattivo (LDL).
- Previene l'osteoporosi: L'azione muscolare stimola la produzione di matrice ossea, importante per aumentare la resistenza e ridurre i rischi di fratture.
- Previene l'insorgenza di malattie dell'apparato cardiache, come l'infarto, una delle prime cause di morte in età adulta.
- Aiuta a mantenere o ridurre il livello della pressione arteriosa.

CAMMINARE PERCHE'

- Cammina ogni giorno regolarmente almeno il tempo utile minimo per riequilibrare la bilancia alimentazione- movimento.
- Usa calzature che avvolgono bene il piede, comode, correttamente allacciate, con una suola elastica per attutire il contatto del tallone al suolo.
- Nei limiti consentiti dalle tue esigenze quotidiane, scegli percorsi in ambienti meno inquinati.
- Per aumentare i benefici della camminata, aumenta progressivamente l'andatura: prima lenta, poi sempre più veloce.
- Fai attenzione all'azione dei piedi: appoggia prima il calcagno, sposta l'appoggio sulla parte laterale, spingi sull'avampiede, in direzione dell'alluce.
- Controlla la postura: testa eretta con lo sguardo in avanti, busto verticale, spalle rilassate e braccia che oscillano liberamente in modo coordinato agli arti inferiori.
- E' sufficiente camminare per almeno 30 minuti al giorno per bruciare le calorie in eccesso.

I NOSTRI SPONSOR

LAVANDERIA self-service NIAGARA
Via Aurelia 228, Ortonovo
Cell. 391-1020233

erbozeta ENERGIA VERDE

ipercoop CENTROLUNA

TIBERI SOUND
HI-FI • VIDEO • TELEFONIA

erbozeta ENERGIA VERDE
PHARMALUCE
LOGUS PHARMA

Jolly Fashion Café
c/o Centro Commerciale 'La Miniera'
Molicciara di Castelnuovo Magra

LVNATICA
BAR - RISTORO

PIZZERIA Al Bacio
Via Aurelia, 235 - Castelnuovo Magra (SP)
331.3297488 0187.676255

Panificio Pasticceria F.lli Montebello

RISTORANTE CAPANNINA
CICCIO

PASTICCERIA VIAGGI
Tel. 0187 669143
Via Rozzona 2 Dogana di Ortonovo

TABACCHERIA - EDICOLA - RICEVITORIA
ARTICOLI DA REGALO
Utili e Futili
di FRANCIOSI ANDREA
Via Aurelia, 266
DOGANA DI ORTONOVO (SP)
Tel. 0187 662170 Fax 0187 029676

PANIFICIO
F.lli Cupini
Luni mare - Via S.Pero 18
0187 64063

BAR - TABACCHERIA
CORSI
WESTERN UNION MONEY TRANSFER
MoneyGram

LARDERIA
"LA REPUBBLICA"
COLONNATA DI CARRARA
0585-768011

CONAD
centro commerciale
La Miniera
Castelnuovo Magra

LVNAE
Cantine Lunae

ACLOVA
OLIO EXTRA VERGINE D'OLIVA

ENOLOGIA
BACCIGALUPI
Via Aurelia, 150 Ortonovo
tel: 0187 66466

ANTICA FORNERIA dalla Lui' 1919
FORNANTICO snc
Via Dogana, 66 - 19034 Ortonovo (SP)

AVIS
Castelnuovo Magra

coop di consumo
VAL di MAGRA
ORTONOVO: tel. 0187-66827
Loc. DOGANA—ISOLA—CASANO

PANIFICIO
Cudi'
Via Isola 48 - ORTONOVO
0187 66701

Tenuta di Marinella

MACELLERIA BALDINI CARNI
Via Aurelia Ortonovo 0187 669281

FRUTTA E VERDURA
DA ROBÈ
ORTONOVO - FOSDINOVO
Via Aurelia - Dogana di Ortonovo
Via Aurelia 48 Caniparola di Fosdinovo

CARISPEZIA
CRÉDIT AGRICOLE

AIES REGIONE LIGURIA
Comitato Locale Ortonovo

S I N U
SOCIETÀ ITALIANA
DI NUTRIZIONE UMANA
Associazione senza fini di lucro

DIPARTIMENTO PREVENZIONE
ASL.5 LA SPEZIA

Con il Patrocinio:

REGIONE LIGURIA · COMUNE DI ORTONOVO · COMUNE DELLA SPEZIA · COMUNE DI CASTELNUOVO MAGRA · NUOVA RETE ITALIANA CULTURE DELLA SALUTE

ASSOCIAZIONE FAMIGLIE SCUOLA "C. ROCCATAGLIATA C." - ISTITUTI COMPRENSIVI DI ORTONOVO E CASTELNUOVO MAGRA

U.I.C E IPOVEDENTI LA SPEZIA · PUBBLICA ASSISTENZA LUNI · Croce Rossa Italiana

VENERDI 16 SETTEMBRE 2016

CONVEGNO

RUOLO DELLA DIETA
NELLA PREVENZIONE DELLE MALATTIE

Ore 15,00 presso Centro Sociale di Molicciara - Castelnuovo Magra

DOMENICA 18 SETTEMBRE 2016

Giornata della Prevenzione

XXII° Pedalata Ecologica

"Pensando al cuore"

Convegno

RUOLO della DIETA nella PREVENZIONE delle MALATTIE

VENERDI 16 SETTEMBRE 2016
ore 15,00

presso Centro Sociale di Molicciara - Castelnuovo Magra

Programma

ore 15,00 Saluto autorità: **Daniele Montebello**
Sindaco del Comune di Castelnuovo Magra
Prof. Francesco Pietrini
Sindaco del Comune di Ortonovo
Dott.ssa Maria Elena Cavallo
Direttore Sanitario Distretto S.S.19 Val di Magra
Prof. Gianfranco Adami
Presidente SINU Regione Liguria

ore 15,45 INTRODUZIONE AI LAVORI

A cura **Dott. Giuseppe Vinazzani**
Presidente AIES Regione Liguria Comitato locale di Ortonovo

RELAZIONI

Moderatore: **Dott. Francesco Maddalo**
Direttore Dipartimento di Prevenzione Asl n. 5 La Spezia

ore 16,00 MALATTIE CARDIOVASCOLARI E DIETA MEDITERRANEA
A cura del **Prof. Paolo Simonetti**
Dipartimento di Scienze per gli Alimenti, la Nutrizione e l'Ambiente - Università degli Studi di Milano

ore 16,30 TUMORI DELL'APPARATO DIGERENTE: DIETA MEDITERRANEA E VEGETARIANA A CONFRONTO
A cura del **Prof. Francesco Sofi**
Professore Associato di Scienze dell'Alimentazione Università degli Studi di Firenze

ore 17,00 DISCUSSIONE

ore 17,30 EVIDENZE SULLA DIETA VEGETARIANA
A cura del **Prof. Salvatore Ciappellano**
Dipartimento di Scienze per gli Alimenti, la Nutrizione e l'Ambiente - Università degli Studi di Milano

ore 18,00 RUOLO DEL MEDICO DI FAMIGLIA NELLA PREVENZIONE
A cura del **Dott. Andreani Tarcisio**
Medico di famiglia ASL.n. 5

ore 18,30 CHIUSURA
A cura del **Prof Gianfranco Tarsitani**
Presidente RICS - Roma

SEGRETERIA CONVEGNO: **dott.ssa Matilde Boriello** *(SINU Regione Liguria)*
Andrea Bianchi *(AIES Regione Liguria)*

Domenica 18 Settembre 2016

Giornata della Prevenzione

presso il Distretto socio-sanitario A.Seppilli di Via Madonnina

dalle ore 8,00 alle ore 10,30

A cura della Commissione Utenti del Distretto "A Seppilli" di Ortonovo

Con l'occasione della 22.ma Pedalata Ecologica "Pensando al Cuore", dalle ore 8,00 alle ore 10,00 la popolazione che lo desidera potrà effettuare le seguenti ***prestazioni gratuite*** *presso il Distretto socio-sanitario "A. Seppilli" di via Madonnina 101*

- **VISITA OCULISTICA**
  a cura della ***Dott.ssa Taravacci*** nell'Unità Mobile Oftalmica messa a disposizione *dall'**Unione Italiana Ciechi e Ipovedenti della Spezia***
- **MISURAZIONE DELLA GLICEMIA**
  a cura della ***Croce Rossa della Spezia***
- **MISURAZIONE DELLA PRESSIONE**
  a cura della ***Pubblica Assistenza Luni***
- **ESECUZIONE ELETTROCARDIOGRAMMA**
  a cura del ***Cardiologo ASL n. 5***
- **VISITA DERMATOLOGICA**
  a cura della ***Dott.ssa Francesca Devoti***

XXII Pedalata Ecologica
"Pensando al cuore"

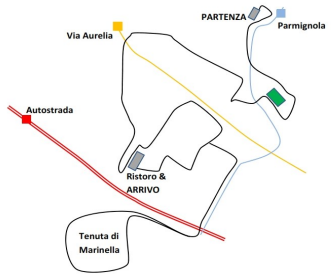
REGOLAMENTO PEDALATA

La pedalata non competitiva è aperta a tutti occorre solo dare la propria adesione e avere una bicicletta

⇒ ore 9,30 **RITROVO E SALUTO** ai partecipanti c/o **BAR CORSI** Parcheggio di Serravalle

⇒ ore 10,30 **PARTENZA**

PERCORSO PEDALATA 14 KM (CIRCA)



Via per Nicola - Ponte di S.Rocco - Via per Nicola e Molinello - Via Isola - Via Fossone - Via Laghi - Via Settequartieri - Via Pedemontana - Via Europa - Via Olmarello - Via Madonnina - Via Palvotrisia - Via Provasco - Via Falaschi - **Ristoro presso Bar LUNATICA** - Via Falaschi - Entrata Luni scavi porta OVEST - Uscita Luni scavi Porta NORD - Via Luni - Via Sottoferrovia - Via Fossamaroncia - Via Nuova Appia - Via Marinella - Tenuta di Marinella - Via Marinella - Via Marina - Via Casone e Chioccia D'oro - Via Falaschi - ARRIVO PIAZZALE FALASCHI

⇒ ore 12,30 **ARRIVO** c/o **BAR RISTORO LUNATICA** Parcheggio Falaschi

a seguire
PRANZO SOCIALE A MENU FISSO
costo adulti 10 € - bambini da 6 a 12 anni 5 €
Si consiglia di prenotare ai numeri 0187/660132 - 660705

PREMI
A tutti i partecipanti verrà consegnato un RICORDO all'insegna del CUORE e un premio particolare al partecipante più giovane e al partecipante più anziano
Estrazione di 2 premi fra i partecipanti offerti da MACELLERIA BALDINI CARNI e da TIBERI SOUND