



## **"Dalle abitudini al benessere" - Arengario di Monza il 20 giugno**

🕒 Lunedì, 10 Giugno 2013  
✍ Scritto da Vorrei

CONVEGNO: DALLE ABITUDINI DI VITA AL BENESSERE. MA QUALE BENESSERE?

**All'Arengario di Monza si terrà l'incontro aperto al pubblico a cura degli esperti.**

**E' in programma il prossimo 20 giugno, alle ore 19.30, presso l'Arengario di Monza un convegno aperto al pubblico dal titolo "Dalle abitudini di vita al benessere. Ma quale benessere?".** La serata si propone come focus e approfondimento del concetto di benessere integrale della persona e si inserisce nell'ambito della Mostra "Sculture per un'intesa", presentata in Arengario, che prevede la presentazione di un singolare nucleo collezionistico: le sculture di Andrea Cascella della raccolta Walter Fontana.

Quotidianamente e nelle situazioni più disparate, riceviamo informazioni relative a stili di vita, nutrizione e attività fisica, che si propongono di aiutare l'individuo non solo a salvaguardare la salute ma a perseguire l'integrale benessere psicofisico e mantenerlo nel tempo. La serata si propone come analisi e valutazione critica dei fattori condizionanti il benessere psicofisico, attraverso una discussione aperta guidata da tre specialisti del CAM di Monza. Interverranno al convegno il Dr. Piero Luigi Montrasio, Specialista in Medicina Interna, Coordinatore Servizi Sanitari CAM Centro Analisi Monza, il Dr. Ferruccio Cavanna, Responsabile Scientifico, Ricerca e Sviluppo CAM Centro Analisi Monza e il Dr. Ezio Giani Specialista in Medicina dello Sport e in Scienza della Alimentazione CAM Centro Analisi Monza

*"Il benessere ha origine nel momento in cui cominciamo a interessarci di noi stessi. Alla base dello star bene quotidiano c'è uno stile di vita sano ed equilibrato. – spiega il Dr. Montrasio che nel corso della serata affronterà gli aspetti clinici legati al tema - Per esempio, per quanto riguarda specificatamente il diffondersi del fenomeno del sovrappeso e dell'obesità, spesso considerati unicamente come problemi di carattere estetico, la comunità scientifica è assolutamente concorde nel riconoscere un ruolo sempre maggiore legato agli scorretti stili di vita che conducono all'insorgere di patologie cardiovascolari anche gravi".*

*"Le attività lavorative e il tempo libero, sempre meno impegnativi dal punto di vista del consumo energetico, le mutate abitudini alimentari necessariamente si riflettono sugli attuali comportamenti e modelli di vita per i quali si fa sempre più difficile l'acquisizione di corrette e motivate abitudini ad una vita attiva e ad una sana alimentazione. – spiega il Dr. Cavanna che nel convegno affronterà gli aspetti legati alla corretta nutrizione - Tali abitudini risultano invece essenziali per la salute e il benessere della persona, in quanto proprio le scorrette scelte alimentari e la sedentarietà rappresentano non solo per gli adulti, ma anche per i più giovani, fattori elevati di rischio per l'insorgenza di sovrappeso, obesità che a loro volta possono determinare ed aggravare diverse malattie".*

Al convegno prenderà parte anche il Dr. Giani che si occuperà di chiarire gli aspetti legati all'attività fisica. *“E' fondamentale prendere coscienza del fatto che il benessere della nostra persona necessita di un impegno personale nell'applicare uno stile di vita fisicamente attivo, idoneo a prevenire i rischi per la salute. Il praticare un'attività fisica in modo regolare, non solo favorisce la migliore funzionalità degli apparati del nostro corpo ma incide in modo significativo sulla qualità della vita, sullo stato di salute e sul benessere globale della persona”.*

La partecipazione all'incontro che si terrà il prossimo 20 giugno all'Arengario di Monza è gratuita, ma è necessario segnalare la propria presenza contattando Sara Casati allo 039.2397450 o inviando una mail a [segreteriaorganizzativa@cam-monza.com](mailto:segreteriaorganizzativa@cam-monza.com).