



VIAGGIO FELICE, SONO SANO BIKE TO a HEALTHY LIFESTYLE

In bici da PADOVA a BARCELLONA

IL VIAGGIO: PRIMO VIAGGIO DI **ROBERTO LAVEZZO**, CONSULENTE BENESSERE, DA PADOVA A BARCELLONA IN BICICLETTA, CON IL SUPPORTO DELLA **DOTT.SSA MANUELA MAZZOLI**, PRESIDENTE DELL'ASSOCIAZIONE ITALIANA DI MEDICINA DELLO STILE DI VITA (ALMI).

COME: 10 TAPPE IN 10 GIORNI CON INCONTRI PUBBLICI SULLO STATO DELLA SALUTE IN EUROPA E PER PROMUOVERE UNO STILE DI VITA SANO, DETERMINANTE PER LA QUALITA' DELLA NOSTRA VITA.

PERCHE': NUTRIZIONE SANA, ATTIVITA' SPORTIVA REGOLARE, RIDUZIONE DELLO STRESS E ATTENZIONE ALL'AMBIENTE SONO CONDIZIONI ESSENZIALI PER RESTARE SANI E FRONTEGGIARE LA CRISI SANITARIA INTERNAZIONALE CHE VEDE L'AUMENTO DELLE PATOLOGIE CRONICHE E LA RIDUZIONE DELLE RISORSE ECONOMICHE PER LA SANITA' (DATI OMS).



SEGUICI su Facebook:
www.facebook.com/biketobarcellona

D.SSA MANUELA MAZZOLI
manuela.mazzoli@gmail.com
+39 347 8918298
ALMI www.lifestylemedicine.it

ROBERTO LAVEZZO
robertolavezzo@libero.it
+39 3923434921

Con il patrocinio della Società italiana per la Promozione della Salute (SIPS) e della associazione Italiana di Lifestyle Medicine (ALMI)





PROGETTO: “VIAGGIO FELICE, SONO SANO”

CONTENUTI PER LA CONFERENZA EXPO BICI 21/09/2014

INDICE:

- PRESENTAZIONE DEL VIAGGIO E DEI MOTIVI CHE LO ISPIRANO
 - SITUAZIONE SANITARIA MONDIALE E ITALIANA
 - IMPORTANZA DELLA PREVENZIONE E DELLO STILE DI VITA
 - INIZIATIVE E SOLUZIONI VERSO IL MIGLIORAMENTO DELLO STILE DI VITA
-
1. Primo viaggio di **Roberto Lavezzo**, consulente benessere, da Padova a Barcellona in bicicletta, con il supporto della **dott.ssa Manuela Mazzoli**, presidente dell'Associazione Italiana di Medicina dello Stile di Vita (ALMI), per promuovere il miglioramento del nostro stile di vita. Perché il nostro stile di vita, cioè quello che mangiamo, l'attività fisica, i livelli di stress e l'ambiente in cui viviamo, influenza grandemente non solo la nostra salute, ma moltissimi altri aspetti della nostra vita e possono determinarne la qualità. Da qui lo scopo di questo progetto itinerante che vede coinvolta ALMI, l'Associazione Italiana di Lifestyle Medicine, Medicina dello Stile di Vita, nata alla fine del 2013, da un gruppo di professionisti, medici, infermieri, psicologi, fisioterapisti, personal trainers, nutrizionisti e consulenti benessere, con lo scopo di promuovere la conoscenza e la diffusione di questo approccio preventivo e terapeutico.
 2. L'evidenza scientifica suggerisce che gli interventi sullo stile di vita sono efficaci nel mantenimento della condizione di salute, nella prevenzione e nel migliorare la qualità di vita. Sono anche convenienti economicamente e portano ad un risparmio sanitario. In un momento storico in cui le malattie croniche e degenerative causate dal cambiamento degli stili di vita aumentano epidemicamente e le risorse economiche e sociali diminuiscono, è necessario interessarsi e divulgare la prevenzione attraverso stili di vita salutare. Negli ultimi 50 anni secondo i dati dell'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) gli obesi sull'intero pianeta

sfiorano la quota di due miliardi, la metà dei quali hanno sviluppato questa condizione soltanto dopo il 1980. Negli ultimi trent'anni sono cambiate le abitudini e i comportamenti alimentari. Basti pensare alla diffusione delle bevande zuccherate, energy drink, cibi inscatolati, conservati, precotti e industrializzati, entrati massicciamente sul mercato in appena 30 anni attraverso massicce strategie di marketing mirate ad aumentarne i consumi. Insomma **siamo ipernutriti e malnutriti allo stesso tempo.**

L'OMS ha pubblicato nel 2012 (www.who.int) dei report in cui, sulla base di numerosi studi scientifici, punta il dito su alcuni aspetti in particolare: **la sedentarietà** e la **carenza di frutta e verdura** nella nostra alimentazione, che sono alla base non solo dei problemi di obesità e sovrappeso, ma anche dell'aumento delle numerose patologie croniche che ci affliggono. L'allarme è stato lanciato dall'OMS, ma anche la Comunità Europea ha promulgato nel 2006 la Carta di Contrasto all'Obesità, in cui si sottolinea come "l'epidemia di obesità che rappresenta una minaccia per la salute, l'economia e lo sviluppo".

Da lungo tempo la scienza ha stabilito che l'unico cibo davvero **indispensabile all'essere umano è frutta e verdura**, di tutto il resto possiamo fare a meno, tranne che di frutta e verdura, che dovrebbe costituire il 70-80% del nostro nutrimento, così come è necessario fare attività fisica sportiva aerobica possibilmente, almeno 3-4 volte la settimana.

3. per questo sono importanti iniziative come questa e il lavoro di sensibilizzazione di associazione come ALMI e FIAB che aderiscono alla carta di Toronto, di cui si spiegheranno i principi fondamentali e anche al lavoro di aziende come NSA Juice Plus, che ha come mission del suo progetto di prevenzione quella di migliorare a lungo termine lo stile di vita delle persone e che offre la possibilità di completare la propria alimentazione con un supplemento di un'orchestra completa di 30 tipi di frutta e verdura e bacche, e Complete per gli sportivi e il sovrappeso, che con le numerose certificazioni di qualità e studi scientifici che provano i grandi miglioramenti che portano alla nostra condizione di salute.

Importante è anche fare rete tra associazioni, strutture sanitarie e territoriali e con le persone per far sì che le persone si riappropriino del "prendersi cura di sé".

La medicina dello stile di vita non intende essere un'alternativa alla pratica clinica convenzionale, piuttosto intende affrontare le sfide imposte sulla salute dai cambiamenti avvenuti nello stile di vita negli ultimi decenni.



ROBERTO LAVEZZO:
Direttore Nazionale Marketing NSA

Consulente benessere, sportivo da sempre. Ex calciatore. Grande esperto di storia del Calcio, da un anno si è appassionato alla bicicletta.



D.ssa Manuela Mazzoli, Otorinolaringoiatra presso la Cl. ORL dell'ospedale di Ferrara, agopuntista, master in nutrizione e integrazione nello sport e presidente dell'Associazione Italiana di Medicina dello stile di Vita. Sportiva amatoriale.