



Programma Cardiologie aperte 2020

Matera

**Distretto della Salute Citta' di Matera
Direttore Dr. Rocco Pasciucco**

**Struttura SSD Gestione dei rapporti con MMG e PLS
Responsabile Dr. Giuseppe Taratufolo**

**Responsabile Poliambulatorio
Dr. Michele Veglia**

**Cardiologia Territoriale Matera
responsabile Dr. Antonio Giovanni Cardinale**

Aderisce e collabora l'OPI (Ordine Professionale Infermieri di Matera)

Programma

Matera

11 e 13 febbraio 2020

presso la sede ASM in Via Montescaglioso a Matera

**ore 10-12,00: Sportello Stile di Vita Salutare: educazione al corretto Stile di vita
(dr.ssa Maria Rosaria Cardinale, nutrizionista),
Medicina Domani (dr. Francesco Paolo Calciano)**

**ore 9,00-10,00 : Corso pratico distruzione vie aeree in lattanti, bambini, adulti
a piccoli gruppi (dieci per corso):**

**ore 10.15-11.15 : Screening per diabete Controllo di: Circonferenza
addominale, frequenza cardiaca. Pressione arteriosa, Saturazione O2
(coordina dr.ssa Vita Spagnuolo)**

Grassano

in collaborazione con: Associazione Amici del Cuore Grassano

12 febbraio 2020

Via Napoli, 5

ore 19.30-20,30 : Corso ostruzione vie aeree da corpo estraneo nei lattanti, bambini, adulti (indispensabile prenotarsi)

15 febbraio 2020

Piazza Macinola, 1 studio Dr. Calciano

ore 10,15-12,30 : Giornata di prevenzione cardiovascolare “alla scoperta del diabete silente”: misurazione parametri quali pressione arteriosa, frequenza cardiaca, circonferenza addominale, saturazione O₂, glicemia Hgt (essere a digiuno). Consigli Stile di Vita Salutare.

Aderisce Club del sorriso, parlare di tumore senza timori

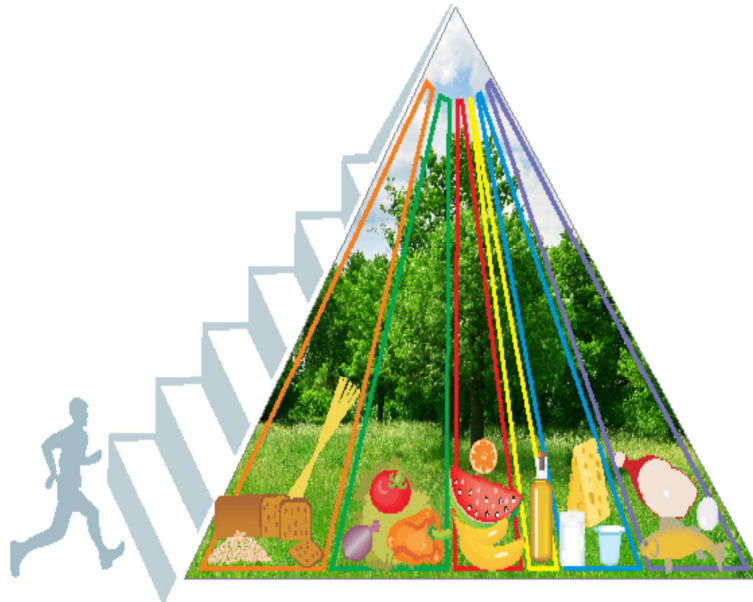
Generalità _____ età _____

P.A. _____ mmHg F.C. _____ min C.A. _____ cm Sat.O2 _____ %

Glicemia Hgt _____ mg/dl

Consigli _____

STILE DI VITA SALUTARE



Non è sufficiente richiamare postulati della dieta mediterranea: frutta e verdura in quantità; carboidrati e cibi integrali; legumi, pesce almeno tre volte la settimana preferendo il pesce azzurro; carne, insaccati e formaggi stagionati con moderazione; pochi zuccheri; poco sale, integrarlo con aromi; condimento principe, ma da utilizzare con moderazione, l'olio d'oliva extravergine; prediligere la cottura al forno rispetto a quella frita; importanza della stagionalità e provenienza

Occorre oggi considerare altri elementi

NO ANTIBIOTICI NEL PIATTO

NO ORMONI IN CARNE, LATTE, DERIVATI

NO PESTICIDI E SOSTANZE CHIMICHE DANNOSE IN AGRICOLTURA



PREFERIRE CARNI DA FILIERA BREVE



PREFERIRE CARNE, LATTE E DERIVATI DA FILIERA BREVE



PRODOTTI DA AGRICOLTURA A LOTTA INTEGRATA, AGRICOLTURA BIOLOGICA CERTIFICATA