

VareseNews

Cuore e benessere, le regole per prevenire le malattie cardiovascolari

Pubblicato: Giovedì 5 Novembre 2009

Le **malattie cardiovascolari** sono la prima causa di mortalità del mondo: una significativa riduzione del rischio cardiovascolare può essere ottenuta con un'attenta alimentazione e con uno stile di vita salutare. **Sabato 7 novembre dalle ore 8.15** è in programma alla Sala Ex-Cinema Rivoli, Varese, il convegno **“Cuore e benessere – Stili di vita salutari e prevenzione delle malattie cardiovascolari”**, aperto al pubblico, che affronterà questo tema con lo scopo di illustrare l'unica terapia efficace nel controllo delle malattie cardiovascolari e metaboliche: la prevenzione.

Il dottor **Giuseppe Calveri** ed il suo staff della Cardiologia II dell'Ospedale di Circolo Varese, parleranno con un linguaggio diretto e semplice esponendo, durante le sessioni del convegno, moderate da esperti giornalisti e medici specialisti nel campo, le migliori strategie da seguire per mantenere uno stile di vita corretto e salutare.

Gli argomenti trattati spazieranno dal cioccolato, vero alleato nella cura dell'infarto, al vino, all'olio, ricco di sostanze antiossidanti, al pesce e al caffè, e non mancherà un'ampia panoramica sulle terapie attuate nel controllo delle malattie cardiovascolari, quali una costante attività fisica e un accenno alle nuove prospettive future rappresentate dai cibi antiossidanti.

Ad arricchire l'evento, è prevista la presenza di ospiti nazionali d'eccezione, quali Renato Pozzetto, apprezzatissimo attore italiano, e Giovanni Rana, i quali porteranno le loro preziose testimonianze ed esperienze sul tema dell'alimentazione e della prevenzione.

Il programma prevede:

Ore 8.45 Apertura del Convegno e saluto delle autorità

Ore 9.00 Prima sessione (Vino, Pesce, Attività fisica, Sesso e cuore)

Ore 11.00 Coffee break

Ore 11.30 Intervento Renato Pozzetto e Giovanni Rana

Ore 11.45 Seconda sessione (Olio, Caffè, Tè, Cioccolato, Fumo e Antiossidanti)

Ore 13.00 Discussione

Ore 13.30 Conclusione

L'ingresso è libero fino al raggiungimento dei posti disponibili, numero 170.

[Redazione VareseNews](#)

redazione@varesenews.it