



Trentino Thermae

23 - 24 GIUGNO 2018



GIORNATA PROVINCIALE DELLE TERME APERTE
PRENDITI A CUORE IL TUO CUORE
Guadagnare salute attraverso corretti stili di vita

La sindrome metabolica


TERME DI COMANO
Loc. Terme di Comano, 6
38077 Ponte Arche (TN)
Tel. 0465 701277
www.termecomano.it


TERME DOLOMIA
TERME DELLA VAL DI FASSA
Strada di Bagnes, 25
38036 Pozza di Fassa (TN)
Tel. 0462 762567
www.termedolomia.it


TERME LEVICO e VETRIOLO
Viale Vittorio Emanuele, 10
38056 Levico Terme (TN)
Tel. 0461.706077
www.termedilevico.it


TERME DI PEJO
Via delle Acque Acidule, 3
38024 Peio Fonti (TN)
Tel. 0463 753226
www.termepejo.it


TERME DI RABBI
Località Fonti di Rabbi, 162
38020 Rabbi (TN)
Tel. 0463.983000
www.termedirabbi.it


BORGO SALUTE
CADERZONE TERME
TERME VAL RENDENA
Via D. Chiesa, 2
38080 Caderzone (TN)
Tel. 0465.806069
www.borgosalute.info

rendena.eu | Tione | TN

Con il patrocinio di

Azienda Provinciale per i Servizi Sanitari
Provincia Autonoma di Trento


Ordine dei Medici Chirurghi e degli Odontoiatri della provincia di Trento
Via Valentina Zambra, 16
38121 TRENTO


PROVINCIA AUTONOMA DI TRENTO


ALMA.C. ONLUS
ASSOCIAZIONE PER LA LOTTA ALLE MALATTIE CARDIOVASCOLARI E ALIMENTARI

Con la collaborazione di


COMUNITA DELLE GIUDICARIE


BACINO IMBRIFERO MONTANO
SAICA MINCO GABIA


Consorzio B.I.M.
VALLE DELL'ADIGE

PRENDITI A CUORE IL TUO CUORE... E NON SOLO

La sindrome metabolica

Per il secondo anno consecutivo l'**Associazione delle Terme del Trentino** organizza la "Giornata Terme Aperte", che ha lo scopo di promuovere le buone pratiche per la salute.

Per il 2018 l'argomento proposto dal Comitato Scientifico dell'Associazione, composto dai Direttori Sanitari delle Terme, è la valutazione e prevenzione di alcuni dei fattori di rischio che possono condurre alla Sindrome Metabolica.

La Sindrome Metabolica non è una vera e propria patologia, ma un insieme di alterazioni in grado di aumentare il rischio cardiovascolare e quello metabolico. In Italia si calcola che la malattia coronarica sia presente in circa il 4% della popolazione adulta.

Le persone che sono affette da Sindrome Metabolica presentano alcune delle seguenti alterazioni: accumulo di grasso addominale, basse concentrazioni di HDL (il colesterolo "buono"), trigliceridi alti, pressione alta e valori di glicemia elevata a digiuno. A tali aspetti, per lo più modificabili, sui quali possiamo agire, ne troviamo altri che non sono modificabili (la ereditarietà, il sesso, l'età...).

È giusto ricordare che non è sufficiente eliminare uno o più fattori di rischio attraverso l'assunzione di farmaci: ad esempio abbassare la pressione arteriosa e modificare i livelli di trigliceridi con la corretta terapia, infatti si è dimostrato che, in questo modo, si riduce il rischio cardiovascolare e si allunga la vita, ma non si migliora la qualità della vita stessa. La cosa più importante in assoluto è adottare **uno stile di vita sano e attivo, che è la migliore prevenzione di tutte le malattie, non solo della Sindrome Metabolica.**

Seguire una dieta di qualità, **associando un'attività fisica costante**, mirata al mantenimento della forma e a un controllo del peso corporeo, sono i primi passi per mantenersi in salute. Per il nostro benessere il movimento è molto importante: favorisce il controllo del peso, migliora la respirazione, tonifica la massa muscolare, aumenta l'elasticità articolare e aiuta a ridurre lo stress. L'iniziativa di prevenzione di alcuni fattori di rischio, dal titolo "**Prenditi a cuore il tuo cuore e non solo**", organizzata dall'Associazione Terme del Trentino per le giornate del 23 - 24 giugno 2018, vuole sensibilizzare nei confronti della Sindrome Metabolica.

Contrariamente ai comuni test di screening, rivolti a determinate categorie di individui che sono a rischio di qualche patologia, in base a proprie caratteristiche (sesso, età, familiarità...), la **Giornata Terme Aperte** è rivolta a tutti i cittadini residenti in Trentino, ma proprio a tutti: sani e malati, in assenza di elementi di inclusione o esclusione.

PER I RESIDENTI NELLA COMUNITÀ DELLE GIUDICARIE L'INIZIATIVA GIORNATA TERME APERTE CONTINUA NEI MESI DI SETTEMBRE E OTTOBRE CON LA PROMOZIONE **ACQUA... DA RESPIRARE**

PROGRAMMA GENERALE

CHECK-UP GRATUITO A PARTIRE DALLE ORE 7.00

I partecipanti dovranno presentarsi a digiuno.

Il check-up consisterà in:

- ♥ valutazione di: glicemia, colesterolemia e trigliceridi su sangue capillare
- ♥ misurazione della circonferenza vita
- ♥ calcolo del Body Mass Index
- ♥ rilevazione della pressione arteriosa

I risultati delle rilevazioni effettuate saranno commentati da personale medico che consiglierà eventuali terapie o approfondimenti



Iniziativa gratuita con prenotazione obbligatoria riservata ai residenti nella Provincia di Trento a partire dai 18 anni di età. Servizio garantito fino al raggiungimento del massimo dei posti disponibili: per la prenotazione si prega di contattare telefonicamente le singole strutture termali.

L'iniziativa avrà luogo sabato 23 giugno presso Terme di Dolomia, Terme di Levico e Vetriolo, Terme di Pejo, Terme di Rabbi, Borgo Salute (Terme Val Rendena) e domenica 24 giugno presso le Terme di Comano

PROGRAMMA DI SABATO 23 GIUGNO PRESSO IL BORGO SALUTE (Terme Val Rendena)

- ♥ DALLE ORE 7.00 CHECK-UP GRATUITO (prenotazione al numero 0465 806069)
- ♥ AD ORE 9.30 PROIEZIONE DEL FILMATO "BIOSFERA ALPI LEDRENSI E JUDICARIA"

PROGRAMMA DI DOMENICA 24 GIUGNO PRESSO LE TERME DI COMANO

- ♥ DALLE ORE 7.00 CHECK-UP GRATUITO (prenotazione al numero 0465 701277)
- ♥ AD ORE 9.30 PROIEZIONE DEL FILMATO "BIOSFERA ALPI LEDRENSI E JUDICARIA"
- ♥ AD ORE 11.00 SEMINARIO "LA CORRETTA ALIMENTAZIONE... TRA CORPO E MENTE a cura di:
 - dott. Ermanno Baldo - Direttore Sanitario Terme di Comano
 - dott. Filippo Agnello - medico chirurgo esperto in dietetica e nutrizione clinica
 - dott.ssa Laura Franceschini - psicologa

Nel corso della giornata sarà possibile visitare gli stabilimenti termali