



Associazione per la Salute correlata all'Alimentazione e agli Stili di vita [www.asas-salute.org](http://www.asas-salute.org)

**Convegno Nazionale  
Rimini, 20 ottobre 2012**

---

**Alimentazione e attività motoria:  
i capisaldi per la salute di una società inconsapevole**

**Rimini, 20 Ottobre 2012  
Sala Provinciale Marvelli**

---

*In ogni istante siamo chiamati ad effettuare delle scelte che avranno conseguenze significative per la nostra vita. Quando poi si tratta di sintonizzare lo stile di vita e la salute, diventa indispensabile saper scegliere in modo consapevole ed autonomo. La nostra capacità di effettuare scelte consapevoli, è tuttavia resa difficile dalle informazioni parziali che provengono dall'ambiente circostante e che ci portano frequentemente a perseverare in uno stile di vita non corretto. I messaggi ingannevoli dei media, la mancanza di tempo, la pigrizia mentale che attanaglia l'individuo e la società tutta, incidono severamente sui comportamenti quotidiani e portano a conseguenza negative sulla qualità della vita e sull'aspettativa stessa. Pertanto è necessario stimolare la coscienza critica della persona/consumatore affinché sia capace di scegliere autonomamente per puntare alla qualità e non più alla quantità. E ciò vale sia per l'alimentazione, dove si può andare dall'eccesso bulimico all'eccesso anoressico, sia per l'attività fisica dove alla sedentarietà si contrappone la vigoressia, entrambe da evitare. La consapevolezza, dunque, è necessaria per tenere l'ago al centro, in equilibrio, senza eccessi né difetti. È fondamentale, perciò, promuovere comportamenti virtuosi che favoriscono scelte salubri utili a tutelare la salute e ridurre i rischi di malattie croniche e degenerative.*

*In definitiva, l'evento promosso da ASAS si pone due obiettivi sostanziali: smascherare le insidie dell'inconsapevolezza e dare valore alle opportunità delle scelte consapevoli.*

**Con il patrocinio di:**

**Regione Emilia Romagna**

**Provincia di Rimini**

**Comune di Rimini**

**Facoltà di Scienze Motorie Università di Bologna**

**Ordine dei Medici della Provincia di Rimini**

**Ordine dei Farmacisti della Provincia di Rimini**

**ANDID (Associazione Nazionale Dietisti)**



Associazione per la Salute correlata all'Alimentazione e agli Stili di vita [www.asas-salute.org](http://www.asas-salute.org)

## Programma

- 9.00-9.30** Registrazione dei partecipanti
- 9.30-9.45** Apertura dei lavori  
Domenico Tiso, Presidente ASAS  
Francesco de Paola, Segretario ASAS
- 9.45-10.00** Saluto delle Autorità
- 10.00-13.00** **Tavola Rotonda: le insidie per la salute**  
**Moderatori: Paolo Marconi, Maurizio Grossi** (Presidente Ordine Medici Rimini)
- Le scelte indotte e gli inganni quotidiani  
*Domenico Tiso – Bologna*
  - I radicali liberi e lo stress ossidativo  
*Mauro Mario Mariani –Ascoli Piceno*
  - Globalizzazione e alimentazione  
*Ardigò Martino - Bologna*
  - Il mercato delle diete e le insidie del dieting  
*Fabrizio Malipiero – Bologna*
  - Lo stress psicosociale e l'aumento del peso corporeo  
*Salvatore Di Meglio – Napoli*
  - Ostacoli personali e ambientali all'attività fisica: quali sono e come superarli  
*Luca Pietrantonì – Bologna*
  - Stile di vita inconsapevole e i rischi per la salute  
*Antonello Lorenzini - Bologna*
- 12.00-13.00** **Dibattito con il pubblico**
- 13.00-14.00** Lunch
- 14.00-17.00** **Tavola rotonda: le opportunità per la salute**  
**Moderatori: Lino Maietta, Mignani Giulio** (Presidente Ordine Farmacisti Rimini)
- Consapevolezza e cambiamento: sapere, fare, essere.  
*Francesco De Paola – Rimini*
  - Social media e nuove tecnologie per la salute: l'esempio della "realtà aumentata".  
*Luigi Zanolio – Bologna*
  - I molteplici effetti dell'attività fisica  
*Marco Malaguti – Bologna*
  - Cibo biologico: salute, benessere e valorizzazione del territorio  
*Alessandro D'Elia – Bologna*
  - Promozione dell'attività fisica e terza età  
*Gianluca Brasini – Rimini*
  - I gruppi di cammino a valenza clinica per la promozione della salute  
*Paolo Marconi – Mantova*
  - Alimentazione "ecosostenibile"  
*Anna Maria Rauti – Rimini*
  - Attività motoria e performance intellettuale in età scolare  
*Christian Piazza - Genova*
- 16.00-17.00** **Dibattito con il pubblico**
- 17.00-17.30** Questionari ECM e chiusura del Convegno



Associazione per la Salute correlata all'Alimentazione e agli Stili di vita [www.asas-salute.org](http://www.asas-salute.org)

## **Presidente del Convegno**

Domenico Tiso

## **Segreteria Scientifica**

Francesco De Paola  
Antonello Lorenzini  
Pasqualino Maietta  
Marco Malaguti  
Fabrizio Malipiero

Il convegno è promosso da ASAS

(Associazione per la Salute correlata all'Alimentazione e agli Stili di vita) [www.asas-salute.org](http://www.asas-salute.org)

## **Consiglio Direttivo ASAS**

Presidente	Domenico Tiso
Vicepresidente	Paolo Marconi
Segretario	Francesco De Paola
Tesoriere	Marco Malaguti
Consigliere	Salvatore Di Meglio
Consigliere	Pasqualino Maietta
Consigliere	Fabrizio Malipiero
Consigliere	John Kankombe

## **Quote d'iscrizione**

SOCI ASAS	<i>gratuito</i>
Medici, Dietisti, Farmacisti, Biologi, Psicologi	€ 60,00 iva inclusa
Studenti e Specializzandi	€ 15,00 iva inclusa
Cittadini	€ 15,00 iva inclusa

La quota d'iscrizione include: accesso ai lavori scientifici, colazione di lavoro, attestato di partecipazione e crediti ECM per le figure professionali accreditate

## **Associarsi ad ASAS**

In occasione del convegno, per i nuovi iscritti ad ASAS, il versamento della quota –oltre a dare la possibilità di partecipare gratuitamente all'evento- comprenderà l'iscrizione per l'anno 2013.

Quota d'iscrizione ad ASAS

Soci ordinari: € 75,00 annui (anno solare)

Studenti e Specializzandi: € 20,00 annui (anno solare)

## **Accreditamento ECM**

Il Convegno sarà accreditato ECM per le seguenti figure professionali: Medici, Dietisti, Farmacisti, Biologi e Psicologi. Il numero dei crediti verrà comunicato non appena assegnati.

## **Segreteria Organizzativa**

ADB Eventi&Congressi  
Via S. Felice 38  
40122 Bologna  
Tel. 051-0959160  
Fax 051-0959164  
[info@adbcongressi.it](mailto:info@adbcongressi.it)