



UNIVERSITY & RESEARCH
HOSPITALS

Impara a fare la spesa, acquista buone abitudini, scopri la scienza con i nostri ricercatori

Bergamo, 2 ottobre 2015 – Quanto fa cibo+cuore? Un titolo originale per una mostra interattiva unica: il Gruppo Ospedaliero San Donato dà vita, in occasione di Bergamo Scienza (2-18 ottobre 2015), a un percorso che vi arriverà dritto al cuore.

Il Gruppo Ospedaliero San Donato, da oltre 25 anni impegnato nella cura e nella prevenzione delle malattie cardiovascolari e più recentemente promotore di campagne di educazione alimentare per adulti e bambini, ha realizzato un progetto per spiegare in maniera semplice e concreta come fare le scelte giuste per mantenere il cuore in salute.

Si parte dall'alimentazione, che è alla base del benessere psico-fisico e che può davvero fare la differenza nella prevenzione delle più comuni patologie cardiovascolari e metaboliche. Nello spazio della mostra è stato allestito un piccolo mercato, luogo ideale per muovere i primi passi verso una scelta consapevole dei prodotti che mettiamo sulle nostre tavole. Gli specialisti del Gruppo Ospedaliero San Donato, nutrizionisti e dietisti, ci aiuteranno a fare la spesa: acquistare in base alla stagionalità e alla freschezza dei prodotti, leggere e interpretare le etichette, analizzare gli ingredienti per comprendere quali sono gli alimenti complici del nostro benessere.

La mostra prosegue spostando l'attenzione sugli effetti di un'alimentazione scorretta: entriamo nell'area dedicata all'ambiente obesogeno, rappresentato dal junk food e dalle *vending machine* che dispensano cibi di scarsa qualità, ricchi di grassi idrogenati, zuccheri, sale, coloranti e conservanti.

Un video farà invece chiarezza sul tema dell'obesità, una vera e propria patologia che condiziona, talvolta in maniera importante, la vita di chi ne è affetto. Inoltre, per tutta la durata della mostra, sarà possibile candidarsi per accedere allo studio clinico, promosso dal Gruppo Ospedaliero San Donato e dall'INCO (Istituto Nazionale di Chirurgia dell'Obesità) nel quale i pazienti obesi selezionati beneficeranno di un percorso di cura personalizzato lungo un anno, definito in base al grado di obesità, allo scopo di controllare la malattia e le problematiche cliniche ad essa correlate. Sabato 10 ottobre in piazza Dante celebreremo l'Obesity Day e gli specialisti del Gruppo saranno a disposizione per informazioni e consigli.

Il Gruppo Ospedaliero San Donato contrappone all'ambiente obesogeno i distributori EAT (Educazione Alimentare per Tutti), che propongono alternative sane e golose: cioccolato fondente, insalate, frutta, prodotti da forno a basso indice glicemico, yogurt con probiotici, spremute.

Un altro elemento fondamentale per mantenersi in salute e ridurre quindi il rischio cardiovascolare è l'attività fisica intesa come movimento regolare e quotidiano, accessibile a tutti: passeggiare, fare le scale, utilizzare la bicicletta al posto dell'auto. Lo spazio dedicato al movimento conclude idealmente la prima parte della mostra incentrata sulla prevenzione e conduce all'area dedicata alla cura delle patologie cardiovascolari.

Che cos'è il cuore? Come funziona? Gli specialisti e i ricercatori del Gruppo Ospedaliero San Donato vi condurranno alla scoperta di un organo essenziale e complesso, motore del nostro corpo e della nostra mente: un viaggio dalla cellula embrionale all'organo. Sarà possibile testare, mediante un'applicazione caricata sui tablet a disposizione dei visitatori, la correttezza del proprio stile di vita, conoscere i fattori di rischio per le patologie cardiovascolari.

Dall'anatomia alla malattia, scopriremo le principali patologie che minano le funzionalità del cuore, gli strumenti diagnostici più innovativi, fino alla moderna ricerca clinica con l'impiego di cellule staminali e le più avanzate tecniche di imaging cardiaco che studiano il cuore in 3d per programmare le strategie chirurgiche e creare protesi personalizzate. Sarà possibile vivere l'esperienza del laboratorio insieme ai ricercatori che illustreranno con un approccio semplice e diretto l'attualità e il futuro della ricerca.

“Siamo lieti di partecipare come Gruppo Ospedaliero San Donato, per la prima volta, ad un appuntamento ormai consolidato e molto sentito dalla città. Ci sentiamo parte di questo territorio dove siamo presenti con gli Istituti Ospedalieri Bergamaschi – afferma il dott. Paolo Rotelli, Presidente del Gruppo Ospedaliero San Donato – Condividiamo con Bergamo Scienza l'impegno per la divulgazione scientifica: una scienza per tutti, un approccio semplice ma efficace”.

Parallelamente alla mostra i ragazzi delle scuole superiori potranno assistere, su prenotazione, a un ciclo di lezioni incentrate sui temi principali della mostra: cuore e alimentazione.

La mostra è allestita a Bergamo in Piazza Vittorio Veneto 15, al primo piano. L'ingresso è libero dalle ore 9.00 alle ore 18.00 dal lunedì al venerdì e dalle ore 9.00 alle ore 20.00 il sabato e la domenica.

fonte: ufficio stampa