

Bologna, 28 marzo 2024

Bologna, alla Fondazione Golinelli si parla di stili di vita al femminile tra cuore, sonno e dieta

Organizzato e promosso da Reuse with love ODV, con la direzione scientifica di Centro di medicina Bologna, l'incontro, aperto al pubblico, si terrà venerdì 12 aprile alle ore 18

Interverranno quattro specialisti di Centro di medicina Bologna: il cardiologo Pietro Sangiorgio, la Specialista in Medicina del Sonno Susanna Mondini, la psicoterapeuta Valentina Di Re e la nutrizionista Theodora Sideratou

Dal ricavato derivante dalle sponsorizzazioni dell'evento, un sostegno al progetto "RE-CAB" presso i Giardini Margherita di Bologna



Centro di Medicina SpA | Casa di cura Villa Maria SpA | Casa di Cura San Camillo

Marco Ceotto - Ufficio Stampa
m. 320 4321544 | marco.ceotto@centrodimedicina.com | marcoceottocom@gmail.com

centrodimedicina.com | cdcvillamaria.it | sancamillomilano.com

L'insonnia è un problema serio che affligge 12 milioni di italiani, circa il 20% della popolazione. In generale disturbi del sonno come l'insonnia e l'apnea ostruttiva del sonno compromettono la qualità del sonno e aumentano il rischio di malattie cardiovascolari, tra cui ipertensione, insufficienza cardiaca e fibrillazione atriale. L'aumento della salute del sonno può migliorare la qualità della vita, l'umore e può ridurre la morbilità cardiovascolare nei pazienti.

In alcuni casi, quelli meno gravi, un aiuto può arrivare dalla alimentazione. Alcuni alimenti forniscono nutrienti precursori di ormoni che regolano il ritmo circadiano, la melatonina (regolatore del ciclo sonno-veglia) e la serotonina (ormone del buon umore), la cui produzione dipende dalla disponibilità di triptofano, un aminoacido precursore di questi ormoni. Una alimentazione bilanciata assicura quindi il buon sonno. Uno studio recente apparso sulla rivista scientifica Heart addirittura spiega come la dieta mediterranea ridurrebbe il rischio di malattie cardiache nelle donne del 24%.

Inoltre, si dice che l'insonnia sia donna. E in effetti le donne soffrono maggiormente di insonnia rispetto agli uomini perché un ruolo importante nel determinare questa differenza viene giocato dagli ormoni sessuali femminili, che influenzano anche il sonno. Succede che, quando avvengono modifiche negli equilibri ormonali, come con la menopausa, il sonno può effettivamente diventare disturbato e poco ristoratore.

Al benessere della donna ed al suo stile di vita tra cuore, sonno e dieta è dedicato l'incontro del "tour della prevenzione" ad ingresso libero e gratuito che si terrà **venerdì 12 aprile 2024 alle ore 18 nell'Auditorium della Fondazione Golinelli**.

Dopo i saluti introduttivi di **Veronica Veronesi** e **Leopolda Sassoli**, Presidente e Vicepresidente di **Reuse with love ODV** e di **Giulia Boccanera**, Responsabile **Centro di medicina Bologna**, interverranno gli specialisti di Centro di medicina Bologna: il cardiologo **Pietro Sangiorgio**, per 30 anni Responsabile del settore di Cardiologia Invasiva e Emodinamica dell'Ospedale Maggiore di Bologna, la dottoressa **Susanna Mondini**, una delle massime esperte a livello nazionale di Medicina del Sonno; la psicologa e psicoterapeuta **Valentina Di Re** e la nutrizionista **Theodora Sideratou**. Moderatore **Marco Ceotto** Giornalista ed editorialista di Medicina Moderna.

L'accesso all'evento avverrà dall'ex Sabiem (Via Emilia Ponente, 129) dove ha sede Centro di medicina Bologna, che dispone anche di un ampio parcheggio (ingresso parcheggio da via Paolo Nanni Costa 12/6). Si raccomanda, per ragioni organizzative, la puntualità e la prenotazione a relazioniesterne@centrodimedicina.com o bologna@centrodimedicina.com .

L'evento del tour della prevenzione prevede a seguire una visita guidata gratuita alla mostra **"I preferiti di Marino. Capitolo I"**, che propone 40 opere di importanti artisti moderni e contemporanei provenienti dalla collezione privata dell'imprenditore e filantropo **Marino Golinelli** e di sua moglie **Paola**, in esposizione al **Centro Arti e Scienze di Bologna**.

L'evento, che si concluderà con un aperitivo, gode della partecipazione dei partner: Fondazione Golinelli, Allurion, Vivisol e Kalibra.

L'incontro a partecipazione gratuita è promosso dalla Associazione **Re-Use With Love (RWL) ODV**, un gruppo di amiche che dal 2010 ha deciso di dedicare un po' del proprio tempo ad iniziative socialmente utili.

L'evento rappresenta una opportunità straordinaria per legare il tema della prevenzione a quella della solidarietà.

Le donazioni fatte in occasione dell'evento, infatti, andranno a sostenere il **progetto "RE-CAB" presso i Giardini Margherita di Bologna**.

L'Associazione Re-Use With Love nel 2019 lo ha ottenuto in concessione ventennale a seguito di bando pubblico, raccogliendo la sfida, con un progetto che ha l'obiettivo di rigenerare lo spazio e riportarlo a valore per tutta la comunità e trasformandolo in un vero bene comunitario e solidale. Il progetto a firma **Arch. Mario Cucinella** prevede la rigenerazione della storica Centrale Elettrica dei Giardini Margherita per renderla fruibile a tutti cittadini di ogni età, famiglie, turisti, richiamando il suo antico ruolo di contenitore di energia per valorizzare etica e sostenibilità sulle tematiche del riuso e diventerà anche un hub culturale con eventi, mostre, spazi condivisi, prestito attrezzature sportive e parte dedicata alla università del riuso con le creazioni del laboratorio **Reuse with love ODV**.