



Relazione e programma

Alzheimer e demenza: esiste una via per prevenire?

Stress in mid-age and brain aging

Speaker: Lavinia Alberi Auber PhD, PD, MBA

Premessa scientifica

In Western society, mid-age (>40 years old) is typically a time when individuals have reached a peak in their professional and private life, and potentially have achieved financial security. Despite the rosy scenarios, cases of burn out syndrome and depression in this demographic segment are on the rise suggesting that long-term environmental stressor at work and at home are detrimental for brain health and this may have consequences also decades later. Indeed, mid-age is a prime time for preparing oneself for a gentle and healthy aging journey. There are increasing clinical studies indicating that stress in midlife causes permanent inflammatory state which increases susceptibility to infections, accelerates cellular aging and represents a risk factor for dementia. On this premises, we will discuss how and why life style preventive measures through physical exercise, meditation and protein-based diet can increase the resilience to stress and provide concrete health improvements on the long term. The seminar aims to empower the audience not only with knowledge but with actionable items that they can bring home in their future path.

Dove e quando

Sala Bobi Bazlen, Palazzo Gopceovich

Via Gioacchino Rossini, 4 Trieste

Venerdì 31 maggio ore 17

Ottenuti Patrocini del Comune di Trieste, di Duino Aurisina e della Regione FVG

Motivazioni

Purtroppo le demenze sono accertate sempre più frequentemente dai medici nella nostra società (con un'incidenza particolare sul nostro territorio) e se da un lato bisogna trovare delle soluzioni per chi la patologia ce l'ha già dall'altra, considerando nuovi studi in essere, si può iniziare a fare prevenzione.

Il Lions Club di Duino, molto sensibile a queste tematiche, ha il piacere di organizzare un incontro sul tema invitando una relatrice triestina che fa ricerca in Svizzera. Nel nostro piccolo, visto che parliamo di



Brain, cervelli, vogliamo riportarne uno intellettualmente molto attivo nella nostra terra, anche se per la breve durata della conferenza.

Vogliamo essere innovativi nel trattare il tema ponendoci degli obiettivi.

Grazie all'opportunità di presentare gli studi della dott.ssa Auber vogliamo cogliere l'occasione di riunire diversi attori coinvolti sul tema, invitando:

associazioni che sostengono malati e familiari, ordine dei medici, enti di ricerca locali, altri club lions per avviare poi una relazione che auspichiamo possa portare ad una seconda conferenza in autunno dove potremmo presentare un nuovo studio o vademecum per comportamenti sani di prevenzione

La prevenzione ha una doppia importanza sociale: in prima battuta per la salute della persona, e di ritorno sulla società per ridurre la spesa sanitaria o comunque indirizzarla a voci diverse.

Come *partner* della conferenza vogliamo invitare i relatori della regione del progetto Interreg denominato Crosscare (Asp Itis) per diffondere i loro risultati su una sperimentazione sul campo per avere ulteriore materiale dal quale far partire i nostri tavoli di lavoro.

Si è scelta Trieste perché rappresenta la città della scienza, anche in vista di Esof

Programma

Saluti istituzionali Lions Club Duino

Intervendo Ordine dei medici

Presentazione Relatrice

Giro di presentazione di realtà sul territorio che supportano/trattano il tema

Relazione dello studio

Question time

Scambio contatti per disponibilità a partecipare a tavoli futuri/ creazione di confronto su spazio web privato
