

Fondazione VITA**E**SALUTE

per uno stile di vita sano e sostenibile

P R E S E N T A



*Un check up gratuito dedicato alla popolazione per promuovere
l'importanza di adottare uno stile di vita sano*

La Fondazione Vita e Salute

Contatti:

Fondazione Vita e Salute | info@vitaesalute.net

Via Ellen Gould White 8 – 50139 Firenze (FI) | C.F. 94261960481 | Tel. 055 2326289

La Fondazione Vita e Salute

Nel 2016 l'Associazione Lega Vita e Salute Onlus si trasforma in Fondazione Vita e Salute per volontà del suo fondatore, la Chiesa Avventista, per rafforzare la struttura che si occupa di promuovere i corretti stili di vita per prevenire malattie cardiovascolari e tumori. Opera sul territorio con interventi di educazione e promozione alla salute come organizzazione laica che ispira il suo agire sociale ai valori del cristianesimo, in particolare al concetto di fratellanza universale, che ci spinge a guardare verso l'altro.

Per ulteriori informazioni visita il sito vitaesalute.net

Mission: La Fondazione Vita e Salute si occupa di informare e sensibilizzare le persone sui corretti stili di vita per prevenire malattie cardiovascolari e tumori. Opera sul territorio con interventi di educazione e promozione alla salute.

Vision: La Fondazione Vita e Salute è un'organizzazione laica che ispira il suo agire sociale ai valori del cristianesimo, in particolare al concetto di fratellanza universale, che ci spinge a guardare verso l'altro indipendentemente dal suo credo, dalla sua cultura e dal colore della sua pelle.

L'eredità ideale della Fondazione Vita e Salute raggiunge il 1973, quando la Chiesa Avventista decide di costituire la Lega Vita e Salute: una associazione di volontariato che fino al 2017 si è occupata di divulgare i principi di un sano stile di vita come elemento di prevenzione dalle principali malattie del nostro tempo.

Cosa facciamo e come

Ancora oggi la Fondazione si fa promotrice di uno stile di vita sano che rispetti 8 principi, che attingono direttamente dall'esperienza della Chiesa Avventista¹ in questo campo: una corretta alimentazione, regolare esercizio fisico, bere una adeguata quantità d'acqua, esporsi alla luce solare per un tempo sufficiente, respirare aria buona e astenersi dal fumo, dedicare un giusto tempo al riposo rispettando i tempi del nostro corpo. Particolarmente importanti sono gli ultimi due principi: la temperanza, che ci guida nel fare un uso moderato di ciò che è buono evitando quello che è nocivo e la spiritualità, che è stato rilevato essere un fattore determinante per aumentare la sopravvivenza² soprattutto in presenza di malattie gravi e in fase terminale.

¹ Dan Buettner, autore di "The Blue Zones: Lessons for Living Longer from the People Who've Lived the Longest", ha etichettato la città di Loma Linda in California come Blue Zone, attribuendo il tasso di longevità dei suoi abitanti alla pratica di uno stile di vita di cultura avventista.

² Chida Y, Steptoe A, Powell L.H., *Religiosity/spirituality and mortality. A systematic quantitative review. Psychotherapy and Psychosomatics* 2009;78:81-90.

Cohen SR, Mount BM, Tomas JJ, Mount LF. *Existential well-being is an important determinant of quality of life. Evidence from the McGill Quality of Life Questionnaire. Cancer.* 1996;77(3):576-586.

Sawatzky R., Ratner P.A., Chiu L., *A meta-analysis of the relationship between spirituality and quality of life. Social Indicators Research* 2005;72:153-188.

La Fondazione Vita e Salute si occupa di divulgare tali principi e dare consigli per attuarli attraverso:

- il mensile Vita & Salute, suo organo ufficiale;
- conferenze organizzate sul territorio nazionale;
- progetti di sensibilizzazione sull'importanza della salute.

Comitato Scientifico

Nello sviluppo dell'attività di sensibilizzazione e informazione che la Fondazione ha sviluppato nel corso degli anni si affida al suo Comitato Scientifico composto da quattro medici di riconosciuta fama e impegno scientifico:

- Il dottor Raniero Facchini: laureato nel 2005 all'Università di Medicina e Chirurgia di Firenze. Nel 2011 si è specializzato in Chirurgia dell'Apparato Digerente ed Endoscopia Digestiva all'Università Sapienza di Roma. Nel 2013 ha conseguito un Master in Nutrizione clinica e nel 2017 un Master universitario di secondo livello in Oncologia Integrata. Ha accumulato molteplici esperienze formative in Medicina e Chirurgia presso le Università di Malaga, Valencia, Londra, Avana e Parigi. Ha collaborato con la Fondazione Vita e Salute, ex associazione Lega Vita e Salute, per la progettazione e promozione di programmi di medicina preventiva. Dal 2005 è responsabile medico del "New Start", progetto di prevenzione e cura delle malattie con lo stile di vita.
- Il dottor Franco Berrino: direttore scientifico della rivista Vita&Salute, è epidemiologo di fama mondiale. Si è laureato in medicina nel 1969 e si è specializzato in Anatomia Patologica; successivamente a un breve periodo di pratica clinica e patologica, si è dedicato all'epidemiologia dei tumori. Dal 1975 al 2015 ha lavorato all'Istituto Nazionale Tumori di Milano, dove ha diretto il Dipartimento di Medicina Preventiva e Predittiva. È autore e coautore di oltre 300 pubblicazioni scientifiche.
- Il dottor Jorge D. Pamplona Roger: Chirurgo generale e dell'apparato digerente. Insegna Educazione Sanitaria presso l'Università UNED con sede a Madrid. È membro della "Société Vaudoise de Médecine" in Svizzera. Dopo un periodo di pratica chirurgica di 15 anni, si è concentrato sulla medicina generale, sulla ricerca e sull'istruzione sanitaria in Svizzera, dove attualmente risiede. Ha pubblicato diversi testi di divulgazione tra cui: "Encyclopedia of Foods and Their Healing Power", "Encyclopedia of Medicinal Plants, New Lifestyle: Enjoy It!" e "Healthy Body, Healthy and Strong and Healthy Juices".
- Il dottor Joan Sabatè: professore del Dipartimento di Epidemiologia e presidente del Dipartimento di Nutrizione presso la Scuola di Salute Pubblica dell'Università di Loma Linda. Come ricercatore ha effettuato una serie di studi relativi al suo interesse primario in nutrizione. Ha collaborato alla realizzazione dell'Adventist Health Study, uno studio di coorte di circa 60.000 adventisti del settimo giorno nel quale si indaga la relazione che intercorre tra la loro dieta e l'incidenza di malattie.

Cosa fa il Salutexpò?

Secondo l'OMS l'86% dei decessi e il 75% delle spese sanitarie sono riconducibili al concorrere di fattori di rischio modificabili come il fumo, l'ipertensione, l'obesità e il sovrappeso, sedentarietà, abuso di alcol e alimentazione inadeguata.

Il SalutExpo' offre una visione olistica della salute promuovendo l'osservanza di 8 principi: una corretta alimentazione, regolare esercizio fisico, bere una adeguata quantità d'acqua, esporsi alla luce solare per un tempo sufficiente, respirare aria buona e astenersi dal fumo, dedicare un giusto tempo al riposo rispettando i tempi del nostro corpo. Particolarmente importanti sono gli ultimi due principi: la temperanza, che ci guida nel fare un uso moderato di ciò che è buono evitando quello che è nocivo e la spiritualità, cioè curare la relazione con la propria fede.

La rilevazione dei valori, e la fornitura di informazioni su come orientarsi nella quotidianità per il mantenimento di una buona salute rendono il SalutExpo' molto comprensibile e concreto nella comunicazione dei principi per mantenersi in salute.

Dalla prima postazione all'ottava, **i partecipanti vengono invitati ad effettuare sul posto test mirati per rilevare i valori necessari a definire, nella decima e ultima tappa, una stima della propria età biologica da parte di un medico.**

Una caratteristica che ha sempre reso il SalutExpo' originale e apprezzato è quella di esplicitare l'importanza di avere un rapporto con il trascendente: la scienza ha più volte dimostrato come una fede autentica ha ripercussioni concrete e positive sulla salute umana. Per questo non è in alcun modo necessario mettere l'accento sull'appartenenza ad una data comunità. La tappa quindi non è strutturata per appoggiarsi su espressioni proselitistiche, ma solo su un dialogo aconfessionale.

In ogni percorso che viene organizzato è sempre presente un **medico, almeno due infermieri e un fisioterapista/massaggiatore riconosciuto con diploma.**

Tutte le tappe del percorso SalutExpo'

Postazione	Attività	Strumenti
<i>Alimentazione</i>	Calcolo percentuale grasso corporeo (BMI)	Bilancia con misurazione dell'impedenza
<i>Sole</i>	Pressione sanguigna	Sfigmomanometro
<i>Aria</i>	Misurazione picco di flusso	Misuratore picco di flusso con boccaglio monouso
<i>Esercizio Fisico</i>	Step Test di Harvard	Step di 22cm
<i>Riposo</i>	Chair massage antistress	Poltrona da massaggio
<i>Acqua</i>	Dimostrazioni di Idroterapia	Non in tutti i luoghi è possibile svolgere attività con l'uso dell'acqua, in quei casi la tappa mostra come poter applicare alcune semplici tecniche da poi riprodurre a casa
<i>Test</i>	Rilevazione Glicemia e colesterolemia	Test glicemia e colesterolemia con stick pungidito
<i>Temperanza</i>	Test computerizzati età biologica e rischio coronarico	Computer e software di calcolo
<i>Fiducia in Dio</i>	Colloquio con un pastore della Chiesa Avvenista	
<i>Counseling con il medico</i>	Counseling medico	

Dove può essere organizzato?

Il percorso SalutExpò è un programma modulare, studiato per essere organizzato sia all'aperto che al chiuso e la Fondazione Vita e Salute è dotata di 10 kit che sono in grado di raggiungere pressoché qualsiasi area della penisola.

Sono stati organizzati SalutExpò nelle piazze, nei parchi, perfino nella hall di centri commerciali. Il suo format modulare infatti si adatta agli spazi a disposizione e i volontari della Fondazione, come il team dei professionisti, sono specificatamente formati per accogliere i passanti e accompagnarli alle varie postazioni.

Il percorso impegna ciascun partecipante per circa 30 minuti.

Nota:

Data la caratteristica modulare del percorso, esso può essere adattato alle esigenze di spazio e di tempo. Un esempio è il formato "mini": rimuovendo alcune delle tappe, si possono creare focus su specifiche tematiche e ridurre la durata del percorso, ma a costo di una minore copertura dell'analisi che implica l'impossibilità di determinare l'indicativa età biologica del partecipante.



... un percorso adatto ad essere organizzato sia all'aperto che al chiuso, amichevole e positivo, per portare alle persone l'importanza dello stile di vita per mantenere una buona salute!



La storia del SalutExpo': dalla Chiesa Avventista alla Fondazione Vita e Salute

La Chiesa Avventista tra i suoi principi fondanti ha la cura della salute perché è da un corpo sano e da una mente lucida che scaturiscono con forza i talenti di cui il mondo e le nostre famiglie hanno più bisogno.

Chi è la Chiesa Avventista?

Sorge negli Stati Uniti di America intorno alla metà del XIX secolo dal solco tracciato dalla riforma protestante e si organizza come Chiesa nel 1863. Fin dalle origini la Chiesa avventista promuove numerose attività in ambito religioso, sociale, sanitario, educativo, culturale, secondo la comprensione della volontà di Dio espressa negli insegnamenti della Bibbia, considerata l'unica regola di fede.

Le prime testimonianze relative alla presenza di avventisti in Italia risalgono al 1864. Annoverata fra le confessioni cristiane acattoliche fin dal 1929, nel 1978 la Chiesa Avventista italiana è stata riconosciuta come ente di culto con Decreto del Presidente della Repubblica del 13/04/78, ai sensi della legge del 1929.

Nel 1986 ha sottoscritto con il Governo Italiano un'Intesa, secondo le disposizioni dall'articolo 8 della Costituzione della Repubblica, Intesa successivamente convertita nella legge n. 516 del 22/11/1988. Con l'Intesa la Repubblica Italiana "garantisce alla Chiesa Cristiana Avventista del Settimo Giorno l'autonomia e la libera organizzazione, secondo i propri ordinamenti, nonché la libera nomina dei propri ministri di culto e missionari".

Dalla volontà della Chiesa di organizzare un progetto in grado di raggiungere chiunque (anche in luoghi di passaggio) nasce il **SalutExpò**, un progetto che ha l'obiettivo di valutare lo stato di salute delle persone misurando alcuni parametri fisiologici (peso, massa grassa, pressione sanguigna, glicemia, colesterolemia, ecc.) per accompagnarle in una riflessione sugli effetti del proprio stile di vita sulla salute.

La SalutExpò viene diffusa in Italia a partire dal 2008 dalla Lega Vita e Salute Onlus, oggi diventata **Fondazione Vita e Salute**, che negli anni ha portato più di diecimila persone ad approcciarsi con il tema dello stile di vita attraverso il suo percorso.