

ALIMENTAZIONE, ATTIVITA' FISICA, PREVENZIONE CARDIOLOGICA NELLA TERZA ETA'

Oltre 200 agricoltori in pensione al convegno Anp Cia Chieti Pescara,

sabato 12 Marzo 2016, Park Hotel Primavera, Ortona

Riflettori accesi su come rimanere in buona salute durante la terza età, con tanti buoni consigli offerti a un'attentissima platea di oltre 200 agricoltori in pensione, spiegati in maniera semplice e anche molto divertente dagli esperti invitati dall'Associazione nazionale dei pensionati di Cia Chieti Pescara.

Si è svolto questa mattina, sabato 12 marzo 2016, ad Ortona, presso il Park Hotel Primavera, il convegno "Alimentazione, attività fisica, prevenzione cardiologica nella terza età" voluto dal presidente Anp Chieti Pescara, **Valterio Paolucci**. È stato lui ad aprire i lavori spiegando che l'associazione dei pensionati, che tra Chieti e Pescara riunisce circa 20 mila iscritti, "non si occupa solo di agricoltura, pensioni e attività ricreative, ma anche della salute dei tanti agricoltori in pensione che, a causa di pensioni bassissime, sono costretti ancora a recarsi nei campi e, spesso, anche a trascurare la salute". A questo riguardo ricordiamo che l'Anp della Confederazione italiana agricoltori si è spesa attivamente per promuovere la petizione per aumentare le pensioni, petizione che ha ottenuto il maggiore successo, con 10.500 firme, proprio in provincia di Chieti, che risulta dunque la prima provincia in Italia per adesione all'iniziativa.

Il convegno ha visto la partecipazione del vice presidente Cia Chieti Pescara, **Beatrice Tortora**, del vice presidente Anp Chieti Pescara **Giovanni Rosa** e del presidente regionale Anp, **Dino Bruno**. Le relazioni sono state affidate, invece, a due esperti: la dottoressa **Ludovica Geniola**, biologa e nutrizionista, e il dottor **Antonino Scarinci**, dirigente medico U.T.I.C. all'ospedale di Chieti.

Evitare il fumo, fare attività fisica, bere un litro e mezzo d'acqua al giorno, mangiare sufficiente frutta e verdura: questa, per sommi capi, la ricetta della dottoressa Geniola per avere un "cuore sano e felice". L'esperta ha anche suggerito di mangiare cibi naturali e del nostro territorio, prodotti sani e genuini di cui è assicurata piena tracciabilità.

Il dottor Scarinci ha parlato, invece, di aritmie e infarti, descrivendo anche accuratamente i sintomi di quest'ultimo, perché "capire subito i sintomi, significa salvare una vita". Il dottore ha anche rincuorato la sala descrivendo le moderne tecnologie utilizzate in sanità, dall'elettrocardiogramma sull'I phone a quello montato sulle auto, dal pacemaker senza fili ai vari defibrillatori sempre più piccoli.