

Una mazza da baseball ed un palla costano 1,10€

La mazza costa 1€ in più della palla

Quanto costa la palla?



Medicina di Montagna



X CONVEGNO NAZIONALE DI MONTAGNATERAPIA - Brescia, 23 novembre 2024
Dott. FRANCESCUTTO **Ciro Antonio** – diabetologo e medico dello sport – www.curaticonstile.it



La vita

DOMENICO PROCACCI PRESENTA

FESTIVAL DI CANNES
TV COOLTRAI



LA VITA È UN MIRACOLO

UN FILM DI EMIR KUSTURICA



SLAVKO STIMAC NATASA SOLAK VESNA TRIVALIC VUK KOSTIC
ALEKSANDAR BERCEK STRIBOR KUSTURICA NIKOLA KOJO BRANISLAV LALEVIC
ALAIN SARDE MAJA AND EMIR KUSTURICA VOJKO BRANKOVIC MARKO BOSIC EMIR KUSTURICA MILICA JOKIC DEJAN SPANAKALO EMIR KUSTURICA
MICHEL AMATHIEU A.F.C. SVETOLIN MICA ZAJC JEROME THIAULT ALEKSANDAR PROTIC BRUNO TARRIÈRE
MILANKO JEREMIC ZORNA POPOVIC CHRISTINE GOZLAN PIERRE EDELMAN
LES FILMS ALAIN SARDE GABRIA FILMS FRANCE 2 CINEMA WILD BUNCH STUDIOCANAL
WWW.LAVITAEMIRACOLO-THEMOVIE.COM E BRUNO TARRIÈRE WWW.FANDANGO.IT

LA VITA

-instabile ed altamente improbabile-



N° cellule corpo umano
100.000.000.000.000
(centomila miliardi)

LA VITA

-instabile ed altamente improbabile-



Stelle: 300.000.000.000.000.000.000.000.000

(= trecento miliardi di miliardi)

Cellule: 100.000.000.000.000.000

(=centomila miliardi)

Proteine/vita: 300.000.000.000.000.000.000.000.000

Vita media cellula = 30 giorni
N° proteine/cellula = 100.000.000

LA VITA

-instabile ed altamente improbabile-

DNA/cellula = **200 m**

DNA umano = **2.000.000.000.000 km**
(duemila miliardi)

Cellule: 100.000.000.000.000 (centomila miliardi)

LA VITA

-instabile ed altamente improbabile-

Distanza Terra – Sole = **149.600.000 km**

DNA/cellula = **200 m**

Lunghezza DNA umano **2.000.000.000.000 km**

Il DNA umano è una funivia con cui
possiamo andare e tornare
al Sole per 6.700 volte

LA VITA

-instabile ed altamente improbabile-



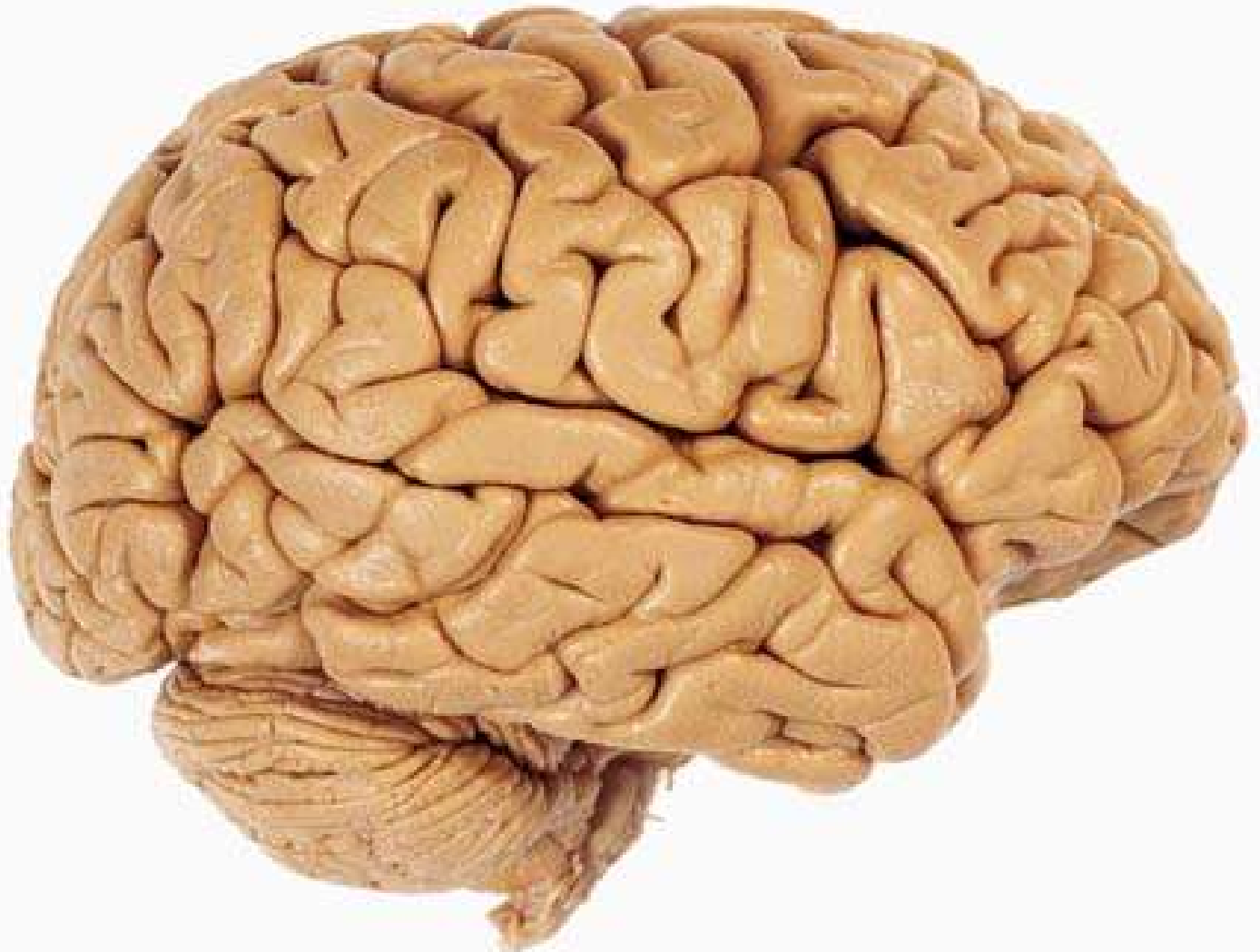
LA VITA

-instabile ed altamente improbabile-

N° cellule cervello alla nascita = 100.000.000.000 (100 miliardi)

**MORTE
CEREBRALE
= 500 neuroni/ora**

8/min



N° cellule cervello a 80 anni = 99.000.000.000 (99 miliardi)

LA VITA

-instabile ed altamente improbabile-

Litri di sangue
che un cuore umano pompa:

al minuto a riposo:

al minuto atleta sotto sforzo:

in un'ora =

in un giorno =

in un anno =

in una vita =

5 L

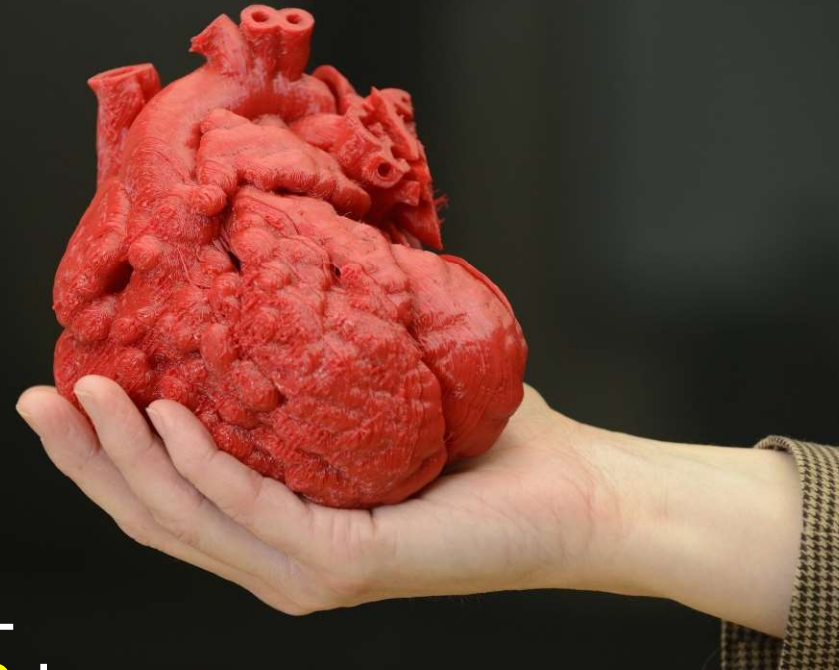
25 L

300 L

7.200 L (=7 ettolitri)

2.600.000 L (=2600 ettolitri)

210.000.000 L (=210.000 ettolitri)



= produzione annuale di 30.000 ettari di vigna

La vita



...equilibrio instabile ed altamente improbabile

ASPETTATIVA DI VITA

MAGGIORE

Giappone (1°): 85,5 anni
Italia (2°): **84,8** anni
USA (32°): 79,6 anni

MINORE

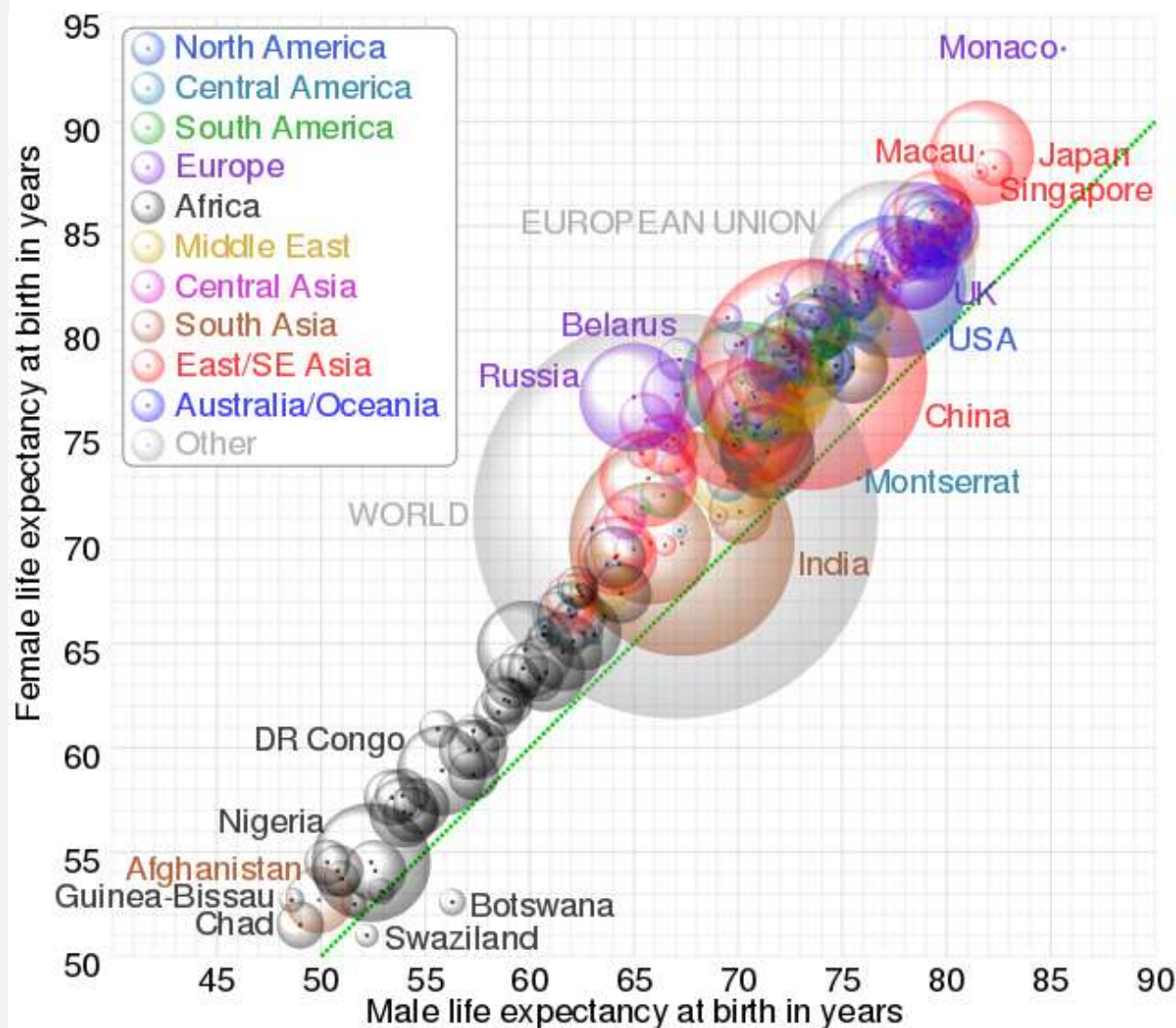
Guinea Bissau 49,9 anni
Sudafrica 49,6 anni
Ciad 49,4 anni

Media mondiale: 68,3 anni

Italia (7°): 85,8 anni (donne)

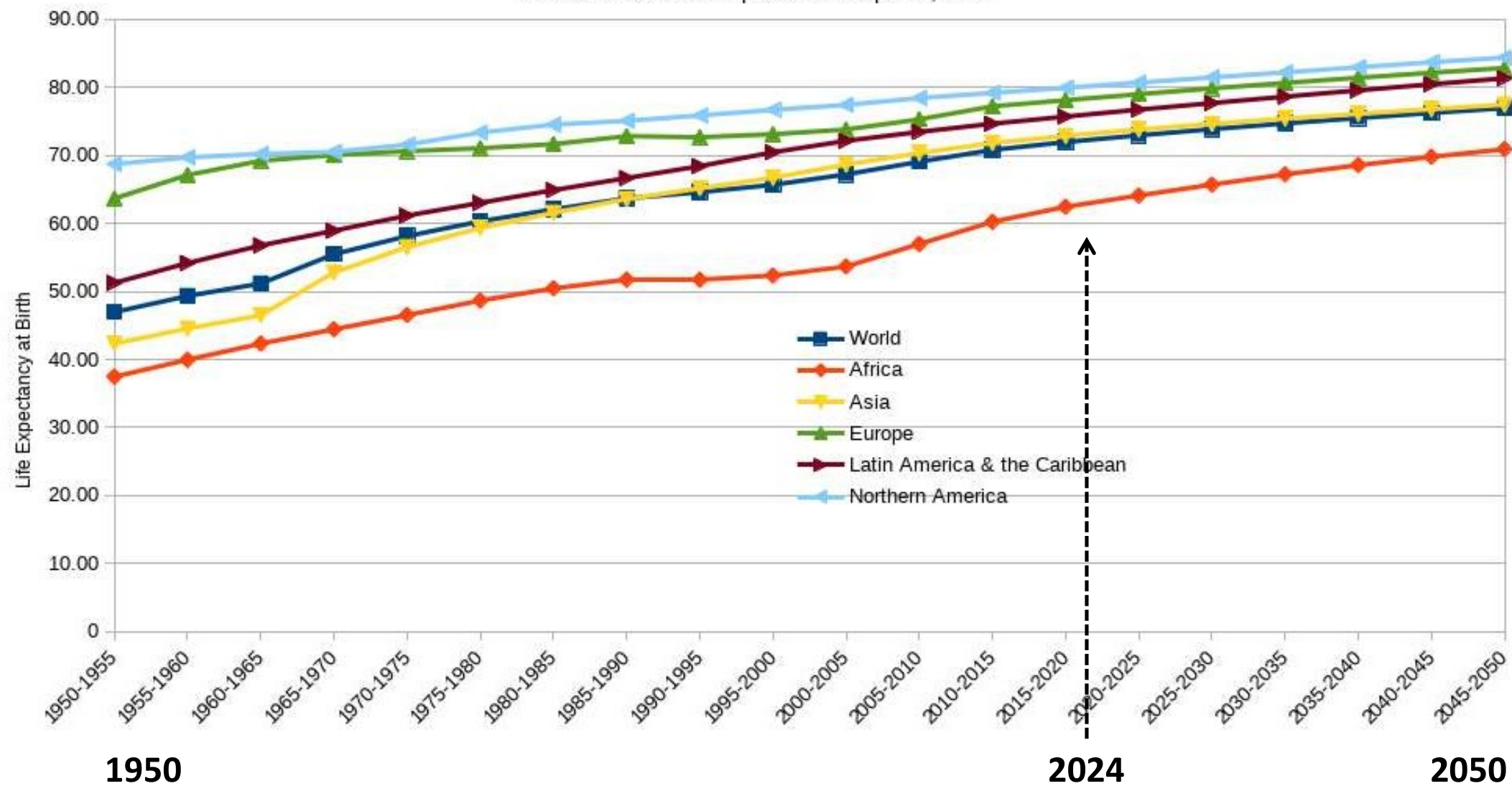
Italia (1°): 83,8 anni (uomini)

Dati: CIA World Factbook, 2014



ASPETTATIVA DI VITA - MONDO

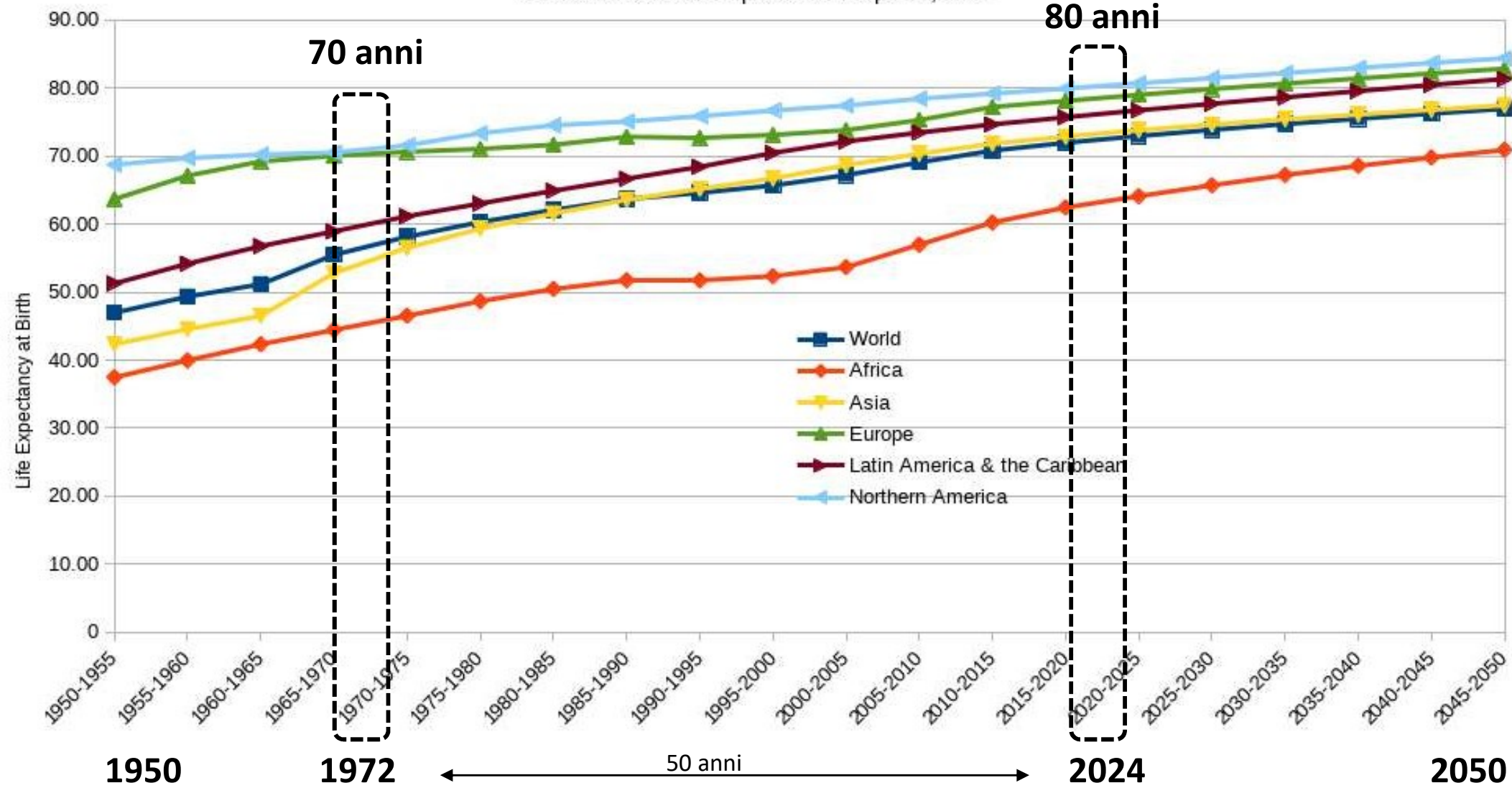
Life Expectancy by Region, 1950-2050
Source: UN World Population Prospects, 2017



ASPETTATIVA DI VITA

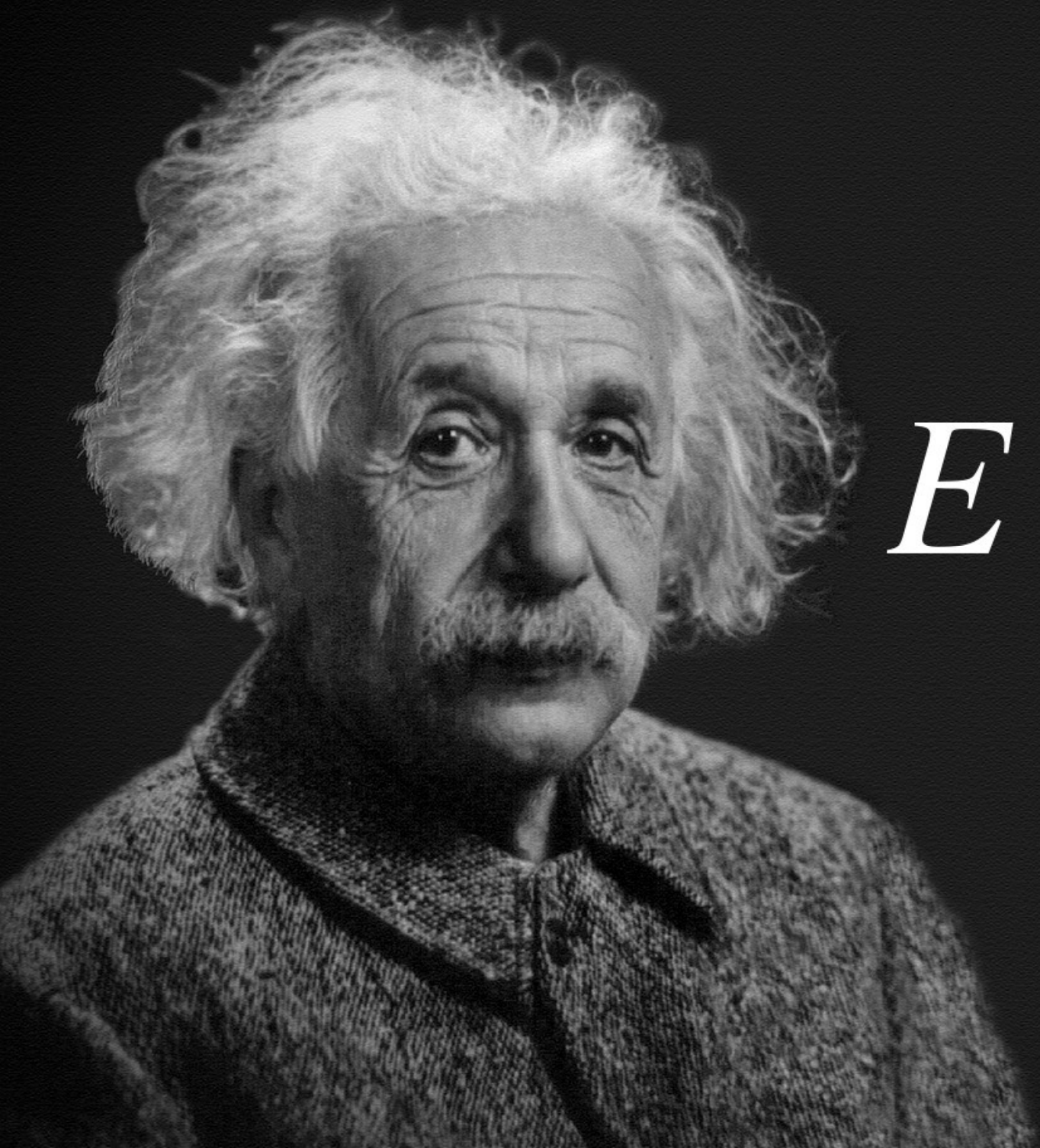
Life Expectancy by Region, 1950-2050

Source: UN World Population Prospects, 2017

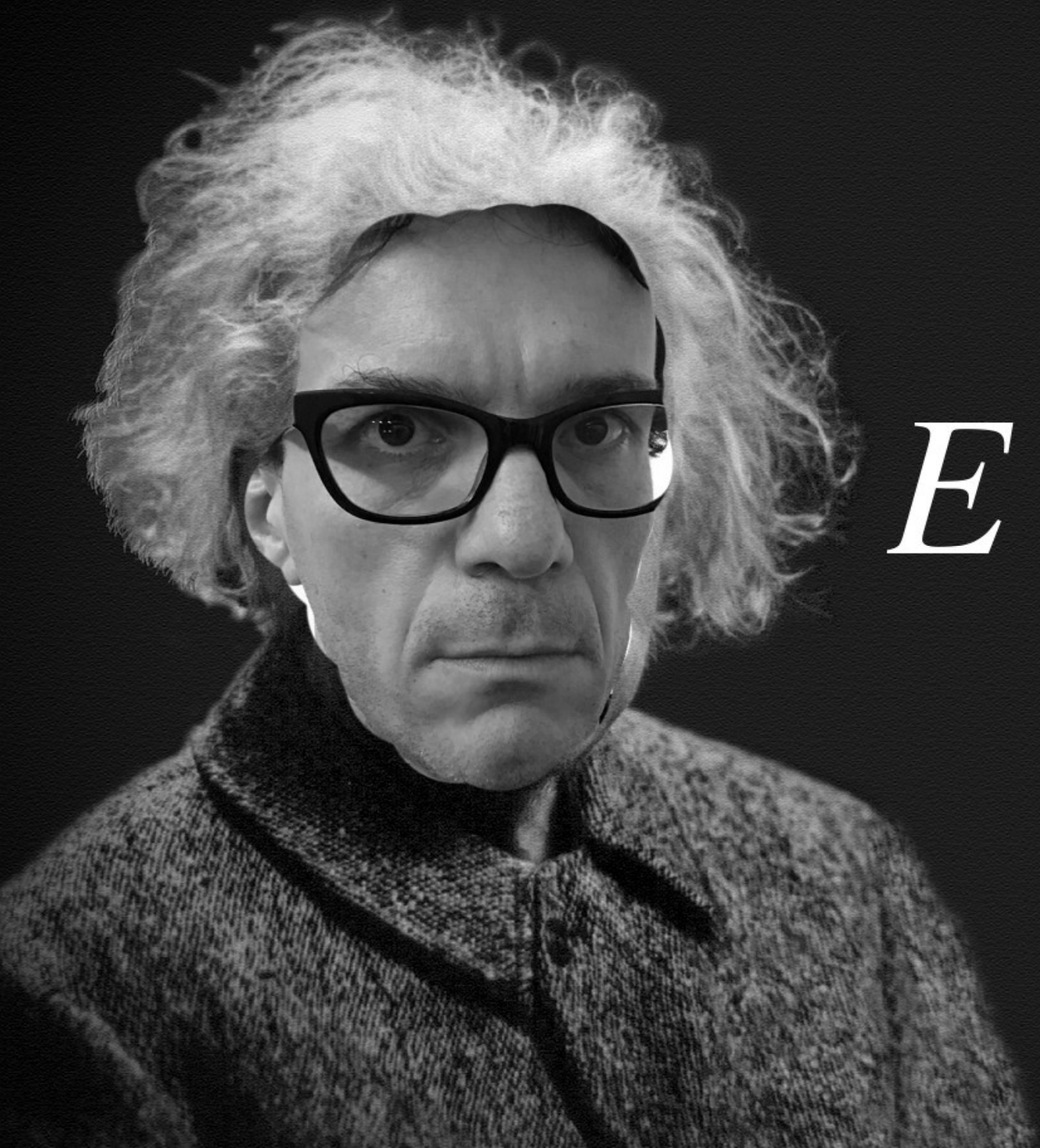


Matematica della Montagnaterapia

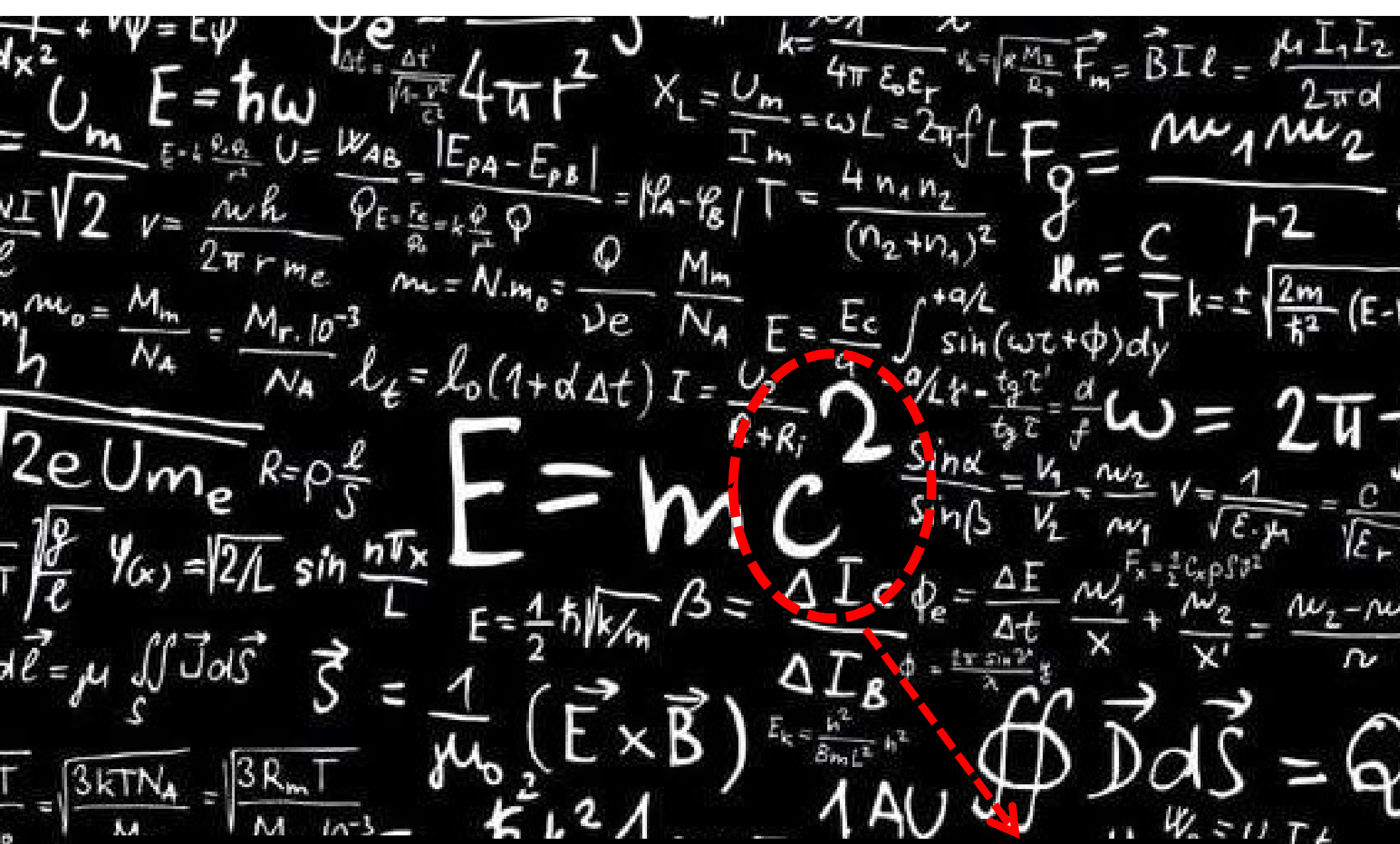




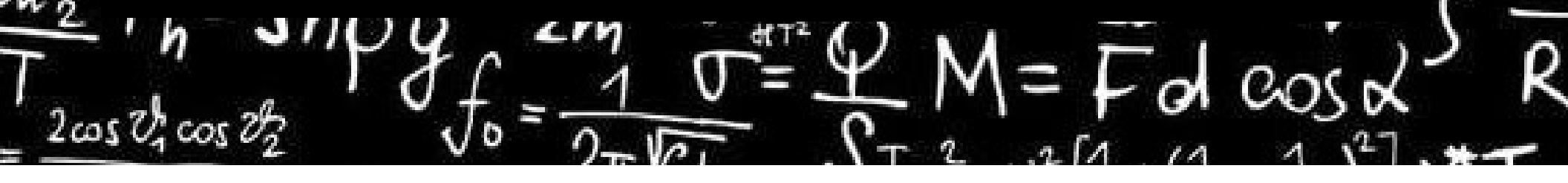
$$E = mc^2$$



$$E = mc^2$$



EFFICACIA = FATICA x TEMPO²



Una mazza da baseball ed un palla costano 1,10€

La mazza costa 1€ in più della palla

Quanto costa la palla?



Una mazza da baseball ed un palla costano 1,10€

La mazza costa 1€ in più della palla

Quanto costa la palla?



0,10€

Hai utilizzato un pensiero...

Veloce
e
Intuitivo



Hai utilizzato un pensiero...

**Veloce
e
Intuitivo...**

**... ma
sbagliato!**

0,10€

1,05€ mazza + 0,05€ palla



Puoi utilizzare un pensiero...

**Veloce
e
Intuitivo**



**Lento
e
Analitico**

Pensiero VELOCE e INTUITIVO



Utile in situazioni di emergenza

Pensiero LENTO e ANALITICO



Preferibile in dinamiche
medico-paziente

Rapporto Medico-Paziente

AMBULATORIO
DIABETOLOGICO

Veloce
e
Intuitivo

TEMPO DI VISITA
10'-15'

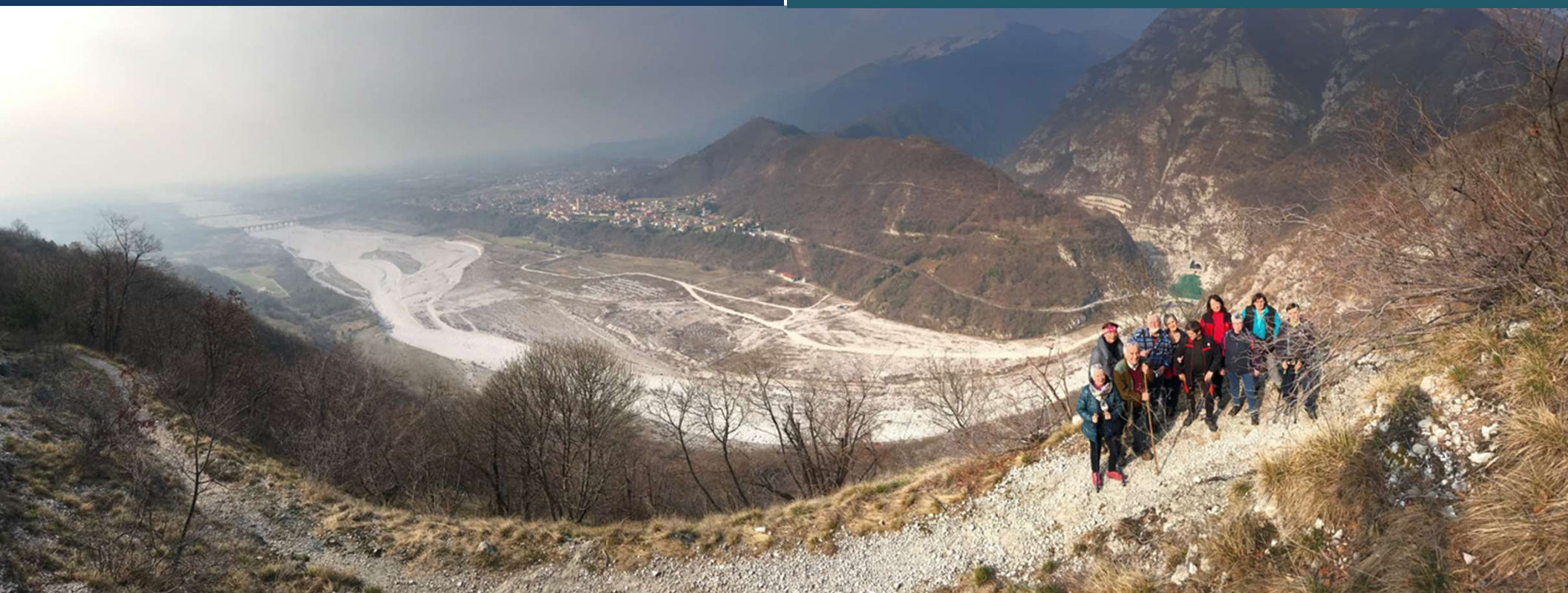


Rapporto Medico-Paziente

**Lento
e
Analitico**

**MONTAGNATERAPIA
DIABETOLOGICA**

**TEMPO DI VISITA
>30'**



Rapporto Medico-Paziente

**AMBULATORIO
DIABETOLOGICO**

**MONTAGNATERAPIA
DIABETOLOGICA**

**Veloce
e
Intuitivo**

**Lento
e
Analitico**

**TEMPO DI VISITA
10'-15'**

**TEMPO DI VISITA
30-60'**

$\nabla^2 \psi = E\psi$
 $E = \hbar\omega$
 $U = \frac{W_{AB}}{E} = \frac{|E_{PA} - E_{PB}|}{E} = \frac{|\varphi_A - \varphi_B|}{E}$
 $X_L = \frac{U_m}{I_m} = \omega L = 2\pi f L$
 $F = \frac{m_1 m_2}{m_1 + m_2}$
 $v = \frac{nh}{2\pi r m_e}$
 $\varphi_E = \frac{E_c}{R} = k \frac{Q}{r}$
 $m = N \cdot m_0 = \frac{Q}{e} \frac{M_m}{N_A}$
 $E = \frac{E_c}{a} \int_{-a/L}^{+a/L} \sin(\omega t + \phi) dy$
 $k_m = \frac{c}{T}$
 $k = \pm \sqrt{\frac{2m}{\hbar^2} (E - V)}$
 $h \nu_0 = \frac{M_m}{N_A} = \frac{M_r \cdot 10^{-3}}{N_A}$
 $l_t = l_0(1 + \alpha \Delta t)$
 $I = \frac{U_e}{R + R_i}$
 $\omega = 2\pi f$
 $\frac{\sin \alpha}{\sin \beta} = \frac{v_1}{v_2} = \frac{n_2}{n_1}$
 $v = \frac{1}{\sqrt{\epsilon \cdot \mu}} = \frac{c}{\sqrt{\epsilon_r}}$
 $\psi(x) = \sqrt{\frac{2}{L}} \sin \frac{n\pi x}{L}$
 $E = \frac{1}{2} \hbar^2 k^2 / m$
 $\beta = \frac{\Delta I_c}{\Delta I_B}$
 $\phi_e = \frac{\Delta E}{\Delta t} \frac{m_1}{x} + \frac{m_2}{x'} = \frac{m_2 - m_1}{r}$
 $\vec{E} = \frac{1}{\mu_0} (\vec{E} \times \vec{B})$
 $E_c = \frac{\hbar^2}{8mL^2}$
 $\oint \vec{D} \cdot d\vec{S} = Q$
 $\frac{T}{M_m} = \sqrt{\frac{3KT N_A}{M_m}} = \sqrt{\frac{3R_m T}{M_r \cdot 10^{-3}}}$
 $E = \frac{1 \text{ AU}}{2m}$
 $M_0 = \frac{4\pi^2 r^3}{3T^2}$
 $\vec{F}_h = Shp g$
 $f_0 = \frac{1}{2\pi \sqrt{L}}$
 $\sigma = \frac{Q}{S_T}$
 $M = \int \frac{F}{R} d \cos \alpha$
 $R = \frac{U}{I}$
 $F_v = \int \frac{F}{R}$

$\nabla^2 \psi = E\psi$
 $E = h\nu$
 $U = \frac{W_{AB}}{q} = \frac{|E_{PA} - E_{PB}|}{q} = \frac{|\varphi_A - \varphi_B|}{q}$
 $X_L = \frac{U_m}{I_m} = \omega L = 2\pi f L$
 $F = \frac{m_1 m_2}{m_1 + m_2}$
 $v = \frac{nh}{2\pi r m_e}$
 $\varphi_E = \frac{E_c}{q} = k \frac{Q}{r}$
 $m = N \cdot m_0 = \frac{Q}{v_e} \frac{M_m}{N_A}$
 $E = \frac{E_c}{q} \int_{-a/L}^{+a/L} \sin(\omega t + \phi) dy$
 $k_m = \frac{c}{T}$
 $k = \pm \sqrt{\frac{2m}{\hbar^2} (E - V)}$
 $I = \frac{U_e}{R + R_i}$
 $\omega = 2\pi f$
 $\frac{\sin \alpha}{\sin \beta} = \frac{v_1}{v_2} = \frac{n_2}{n_1}$
 $v = \frac{1}{\sqrt{\epsilon \cdot \mu}} = \frac{c}{\sqrt{\epsilon_r}}$
 $\psi(x) = \sqrt{\frac{2}{L}} \sin \frac{n\pi x}{L}$
 $\vec{E} = \frac{1}{\mu_0} (\vec{E} \times \vec{B})$
 $\oint \vec{D} \cdot d\vec{S} = Q$
 $\vec{E} = \frac{1}{2} \frac{\hbar}{k/m}$
 $\beta = \frac{\Delta I_c}{I_B}$
 $\phi_e = \frac{\Delta E}{\Delta t} \frac{m_1}{x} + \frac{m_2}{x'} = \frac{m_2 - m_1}{r}$
 $\vec{E}_c = \frac{\hbar^2}{8mL^2}$
 $1 \text{ AU} = \frac{1 \text{ AU}}{r}$
 $R = \frac{U}{I}$
 $F_v = \int \frac{F_v}{R}$
 $\sigma = \frac{Q}{S}$
 $M = F d \cos \alpha$

$E = mc^2$

EFFICACIA

$$\psi = E\psi$$

$$U_m E = h\omega$$

$$U = \frac{W_{AB}}{q} = \frac{|E_{PA} - E_{PB}|}{q} = \frac{\phi_A - \phi_B}{q}$$

$$X_L = \frac{U_m}{I_m} = \omega L = 2\pi f L$$

$$F = \frac{m_1 m_2}{m_1 + m_2}$$

$$v = \frac{nh}{2\pi r m_e}$$

$$\phi_E = \frac{E_c}{q} = k \frac{Q}{r}$$

$$T = \frac{4n_1 n_2}{(n_2 + n_1)^2}$$

$$g = \frac{c}{T}$$

$$k_m = \pm \sqrt{\frac{2m}{\hbar^2} (E - V)}$$

$$m_0 = \frac{M_m}{N_A} = \frac{M_r \cdot 10^{-3}}{N_A}$$

$$m = N \cdot m_0 = \frac{Q}{v_e} \frac{M_m}{N_A}$$

$$E = \frac{E_c}{q} \int_{-a/L}^{+a/L} \sin(\omega t + \phi) dy$$

$$I = \frac{V_e}{R + R_i}$$

$$\omega = 2\pi f$$

$$2eU m_e$$

$$R = \rho \frac{l}{S}$$

$$E = mc^2$$

$$E = \frac{1}{2} \hbar \omega$$

$$\beta = \frac{\Delta I_c}{I_c}$$

$$\phi_e = \frac{\Delta E}{\Delta t} \frac{m_1}{x} + \frac{m_2}{x'} = \frac{m_2 - m_1}{v}$$

$$\vec{J} = \frac{1}{\mu_0} (\vec{E} \times \vec{B})$$

$$\oint \vec{D} \cdot d\vec{S} = Q$$

$$R = \frac{U}{I}$$

$$F_v = \int \frac{F}{R}$$

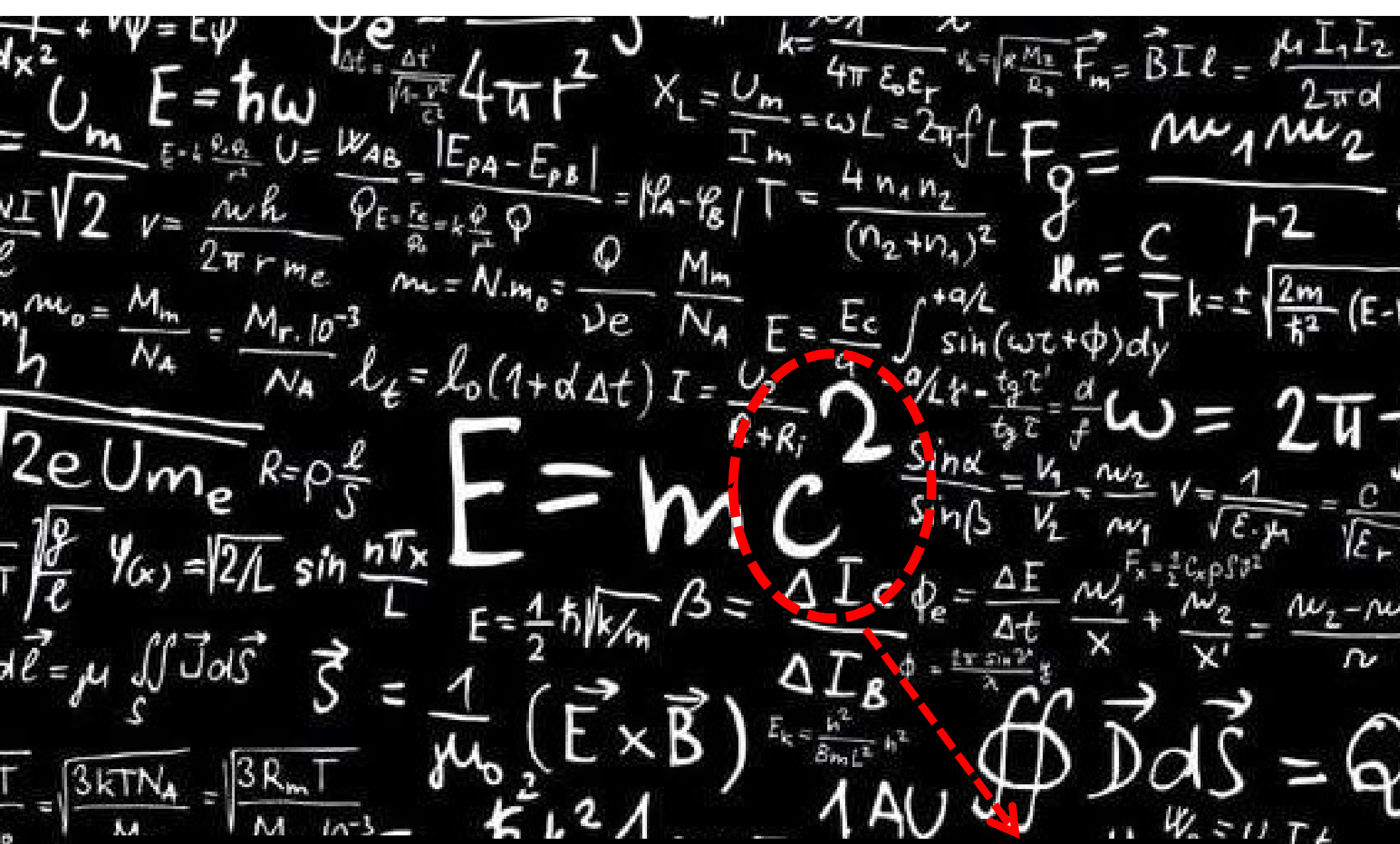
$$M = F d \cos \alpha$$

EFFICACIA = FATICA

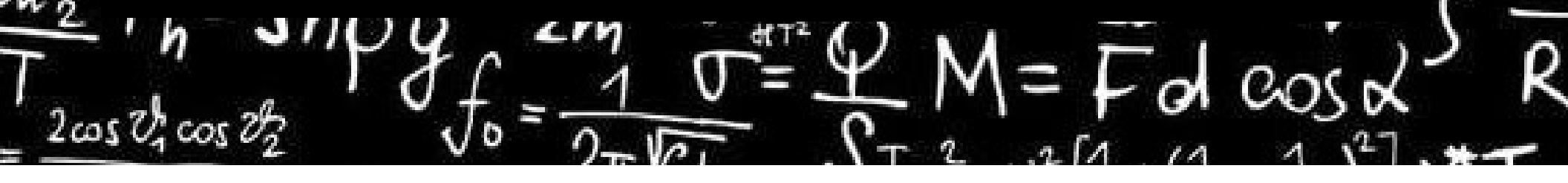
$$f_0 = \frac{1}{2\pi \sqrt{LC}}$$

$$\sigma = \frac{Q}{S}$$

$$M = F d \cos \alpha$$



EFFICACIA = FATICA x TEMPO²



LA MONTAGNATERAPIA NELLA CURA DELLE MALATTIE METABOLICHE

$E = m \times c^2 = \text{fatica è salute}$



CÙRATI ! ◦ CURÀTI ?

CON “STILE” e CON LO STILE

Omnis faber suae quisque fortunae

Ognuno è artefice della propria sorte - Sallustio

Operatori «greci»
(fatalisti)

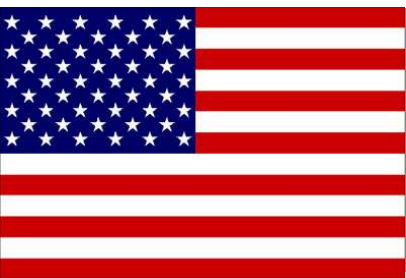


Operatori «romani»
(artefici)



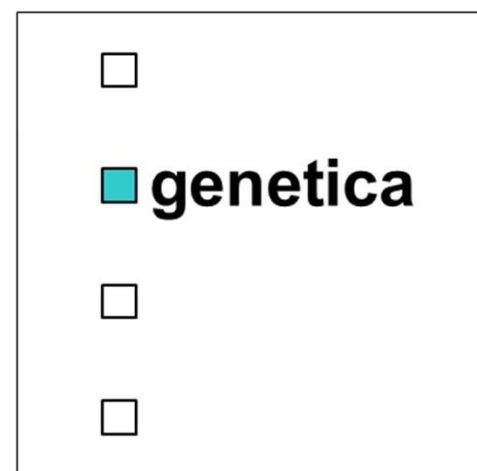
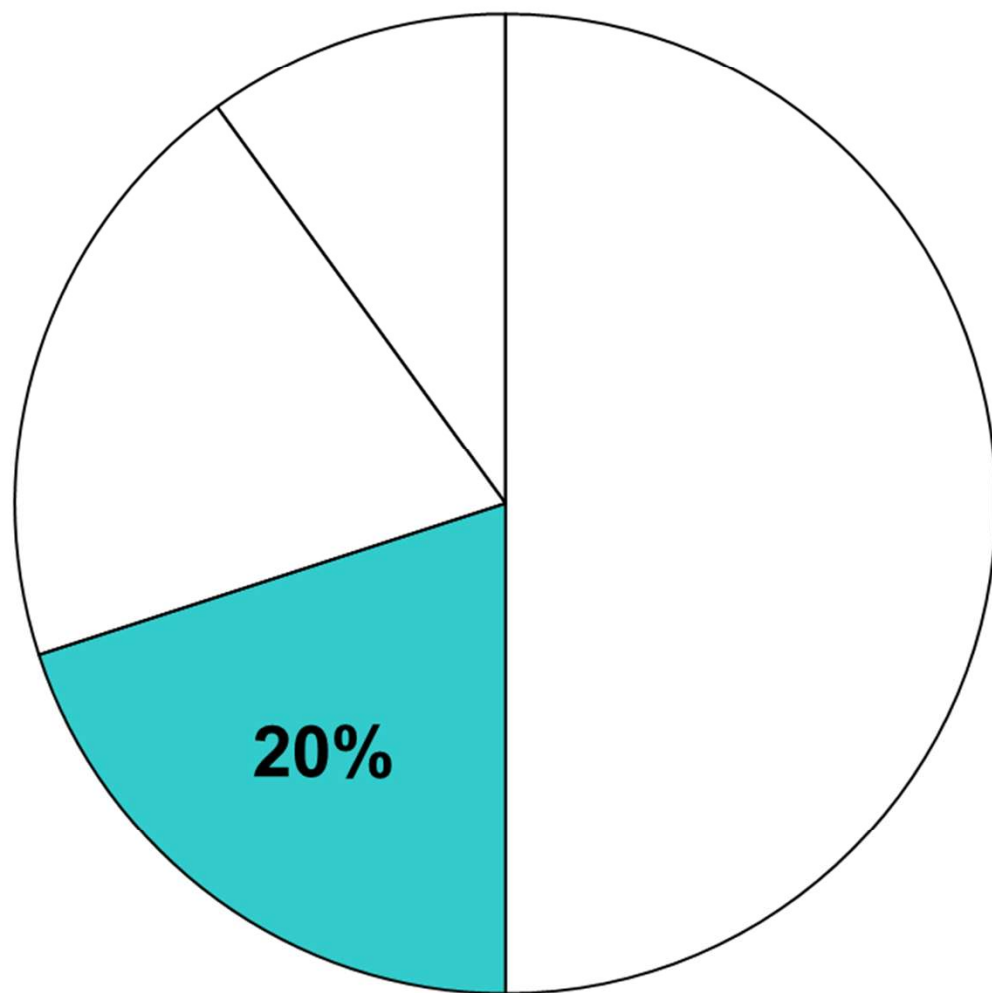


da cosa dipende la tua salute?



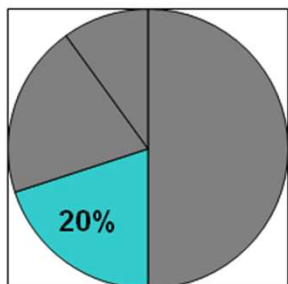
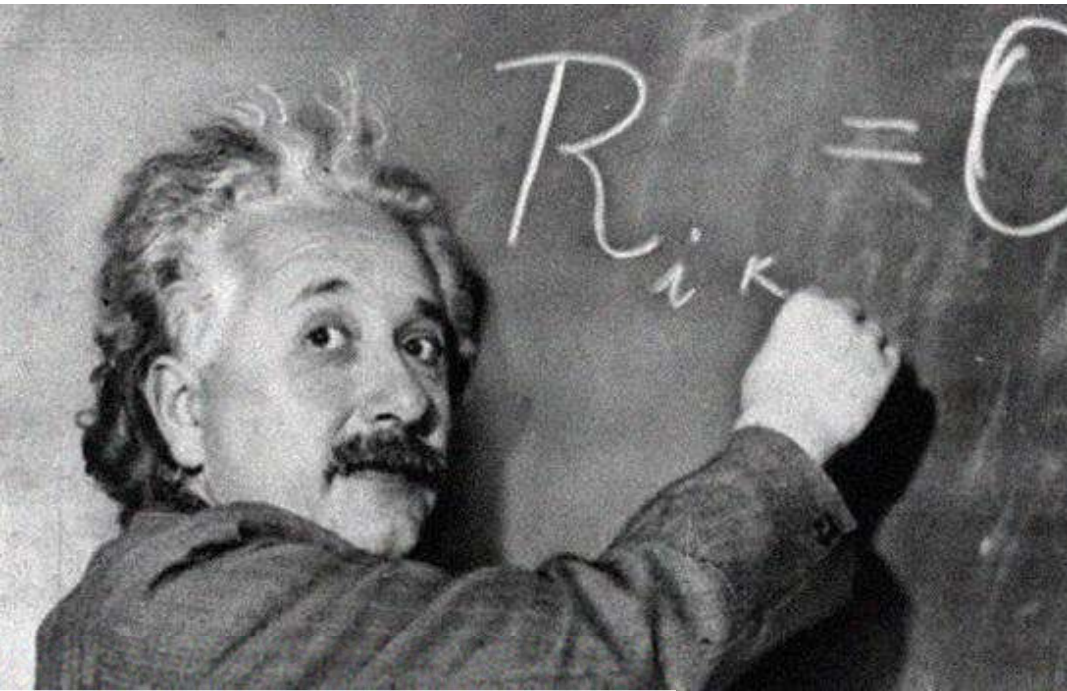
COSA DETERMINA LA SALUTE

-modello americano-

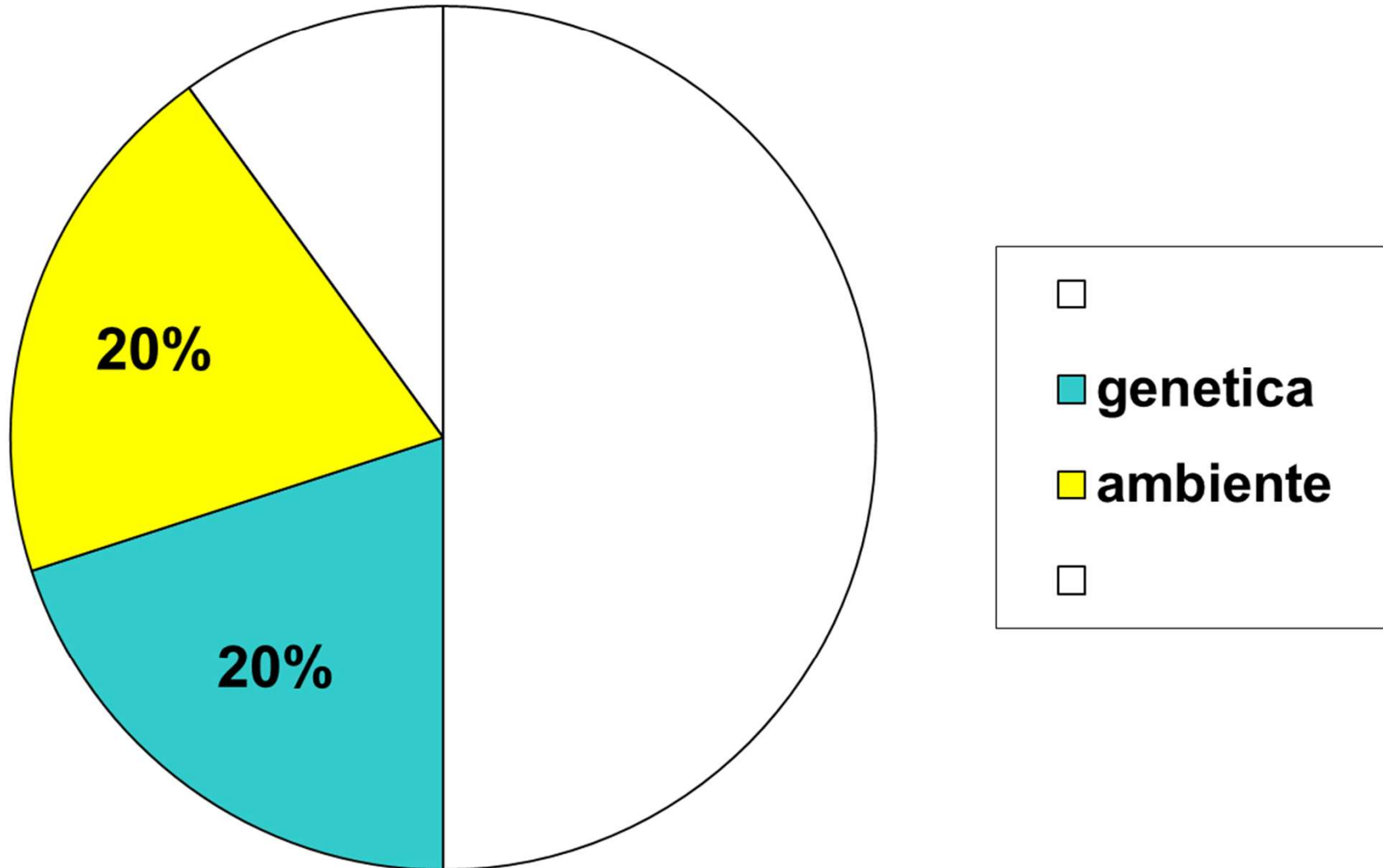


COSA DETERMINA LA SALUTE

la genetica



COSA DETERMINA LA SALUTE -l'ambiente-



COSA DETERMINA LA SALUTE: AMBIENTE

Polveri sottili (PM 2.5): 59.500

Biossido si Azoto (NO2): 21.600

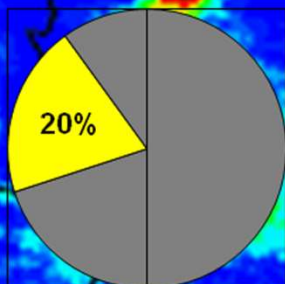
Ozono (O3): 3.300

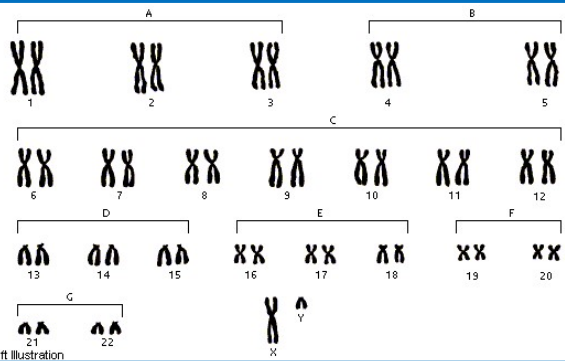
90.000

morti/
anno/
Italia

(Dati Agenzia
Euroea
Ambiente 2015)

20%





GENETICA & AMBIENTE

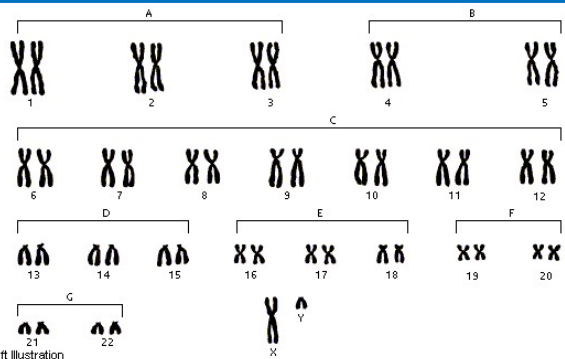


I tuoi geni non sono nati con te, ma si sono formati in ...
... **2.500.000** anni (primo uomo)
... **7.000.000** anni (primo ominide).

I geni di **140.000** anni fa erano uguali
per il **99,997 %** rispetto i tuoi attuali

Negli ultimi **10.000** anni

la genetica dell'uomo non è cambiata (=100%): ma
allora, lo "sport" era obbligatorio per sopravvivere



GENETICA & AMBIENTE



I tuoi geni sono stati progettati per farti sopravvivere
in un ambiente ostile: oggi tu vivi
nell'era spaziale con i geni dell'età della pietra !



I tuoi geni si aspettano da te una
maggiore attività motoria, altrimenti
si disattivano e non esprimono la loro funzione

DISCORDANZA EVOLUTIVA (evolutionary mismatch)

I tuoi geni sono stati progettati per farti sopravvivere
in un ambiente ostile: oggi tu vivi
nell'**era spaziale** con i geni **dell'età della pietra** !



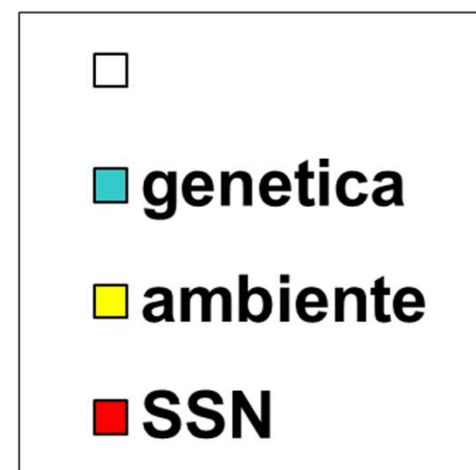
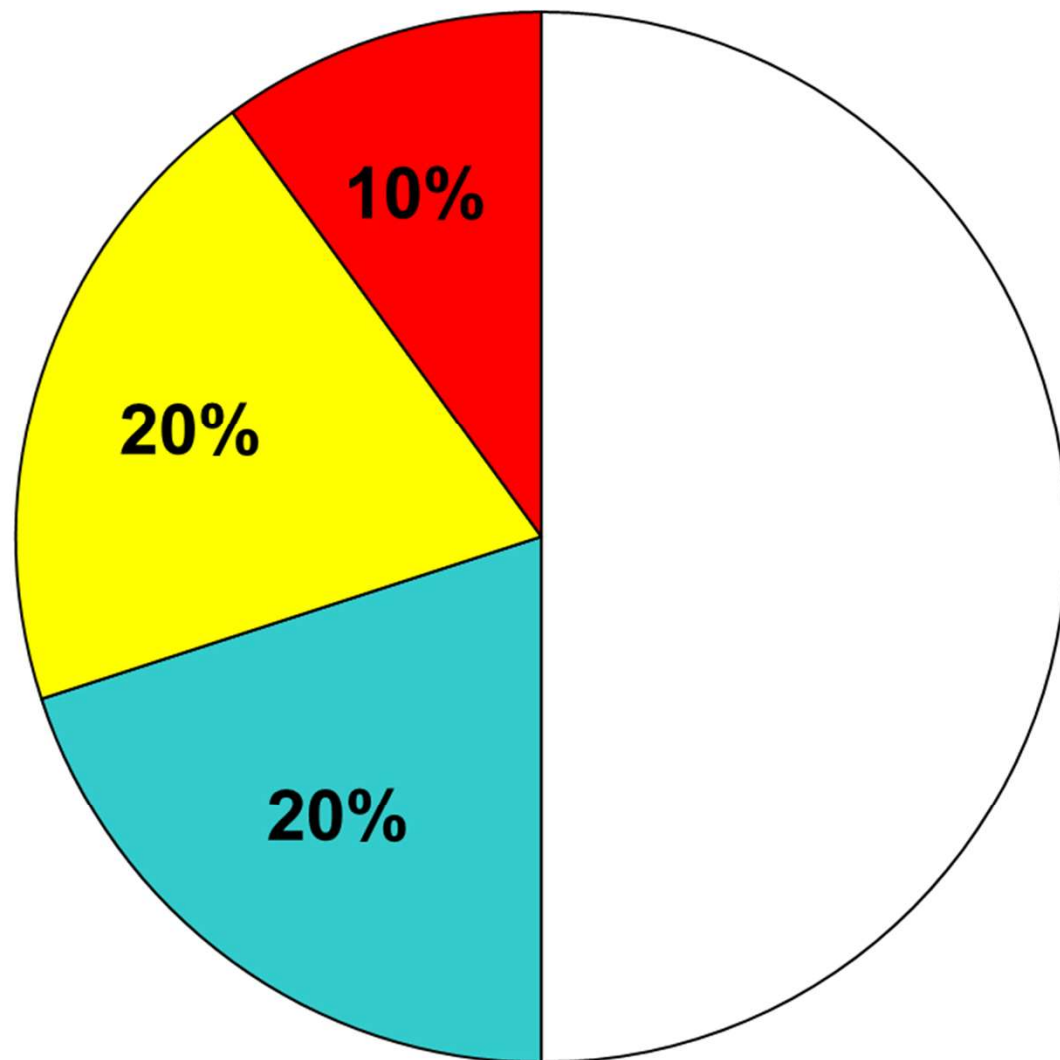
Squilibrio legato ad un tratto che dopo essersi evoluto e
trasmesso per generazioni in un particolare ambiente,
diviene **disfunzionale se posto in un altro ambiente**

COSA DETERMINA LA SALUTE i Sistemi Sanitari



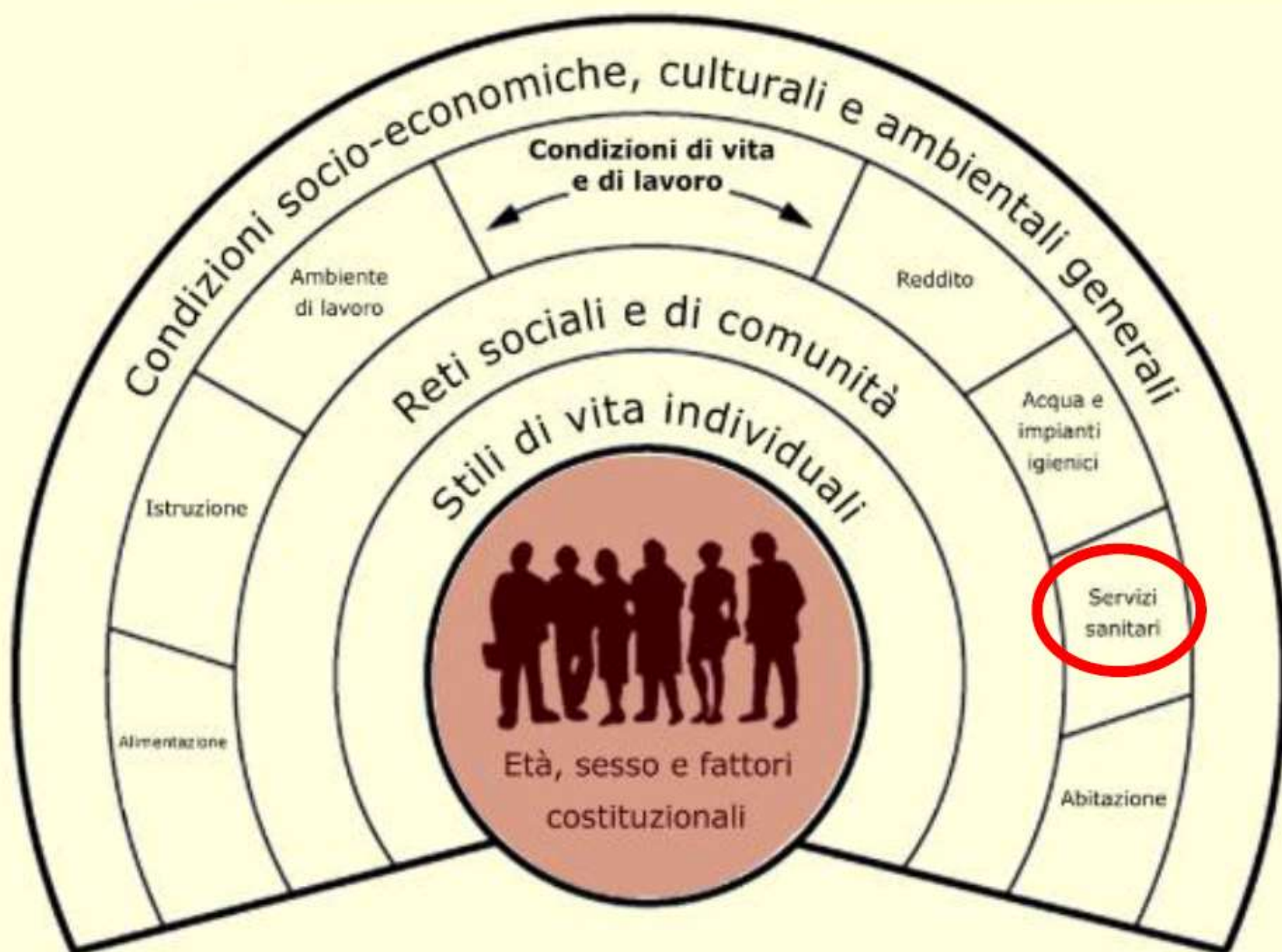
COSA DETERMINA LA SALUTE

-modello americano-

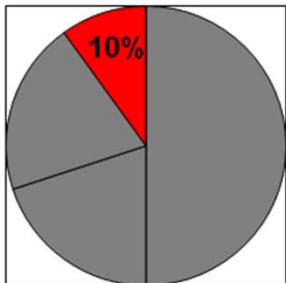


COSA DETERMINA LA SALUTE

-modello europeo-

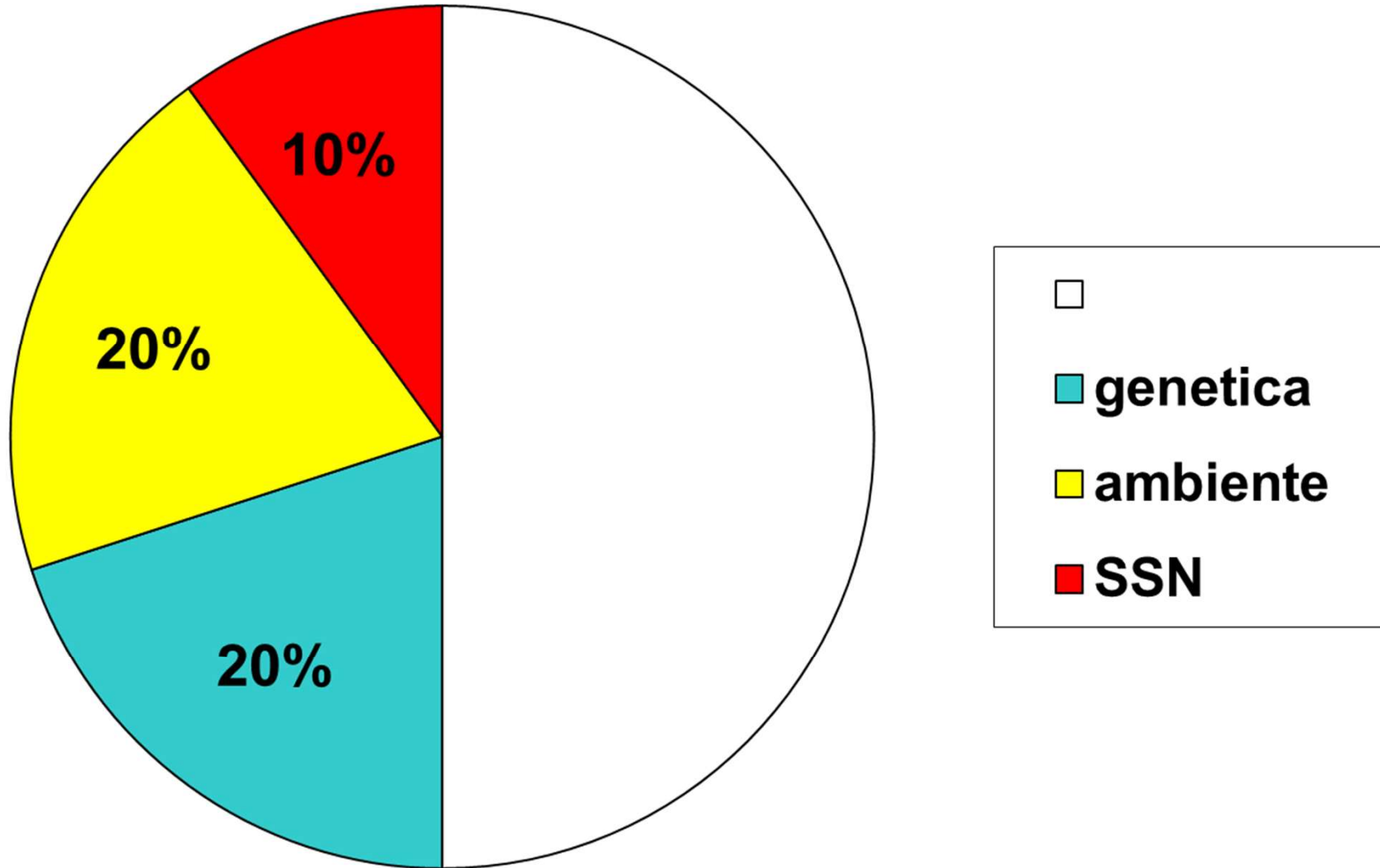


COSA DETERMINA LA SALUTE i Sistemi Sanitari

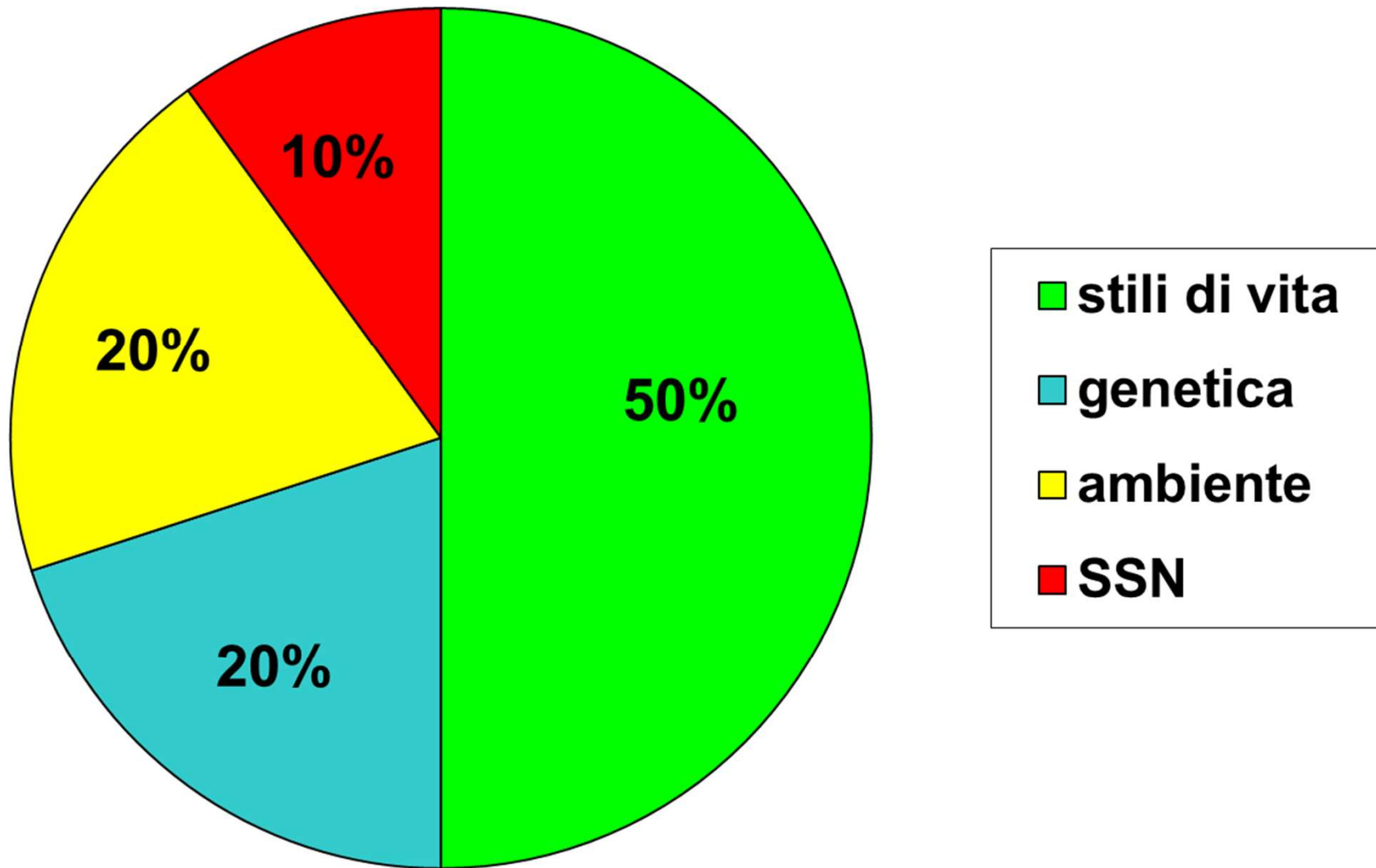


10%

MA ALLORA ... COSA DETERMINA LA SALUTE???



MA ALLORA ... COSA DETERMINA LA SALUTE???



I DETERMINANTI DELLA SALUTE



movimento

50%



alimentazione

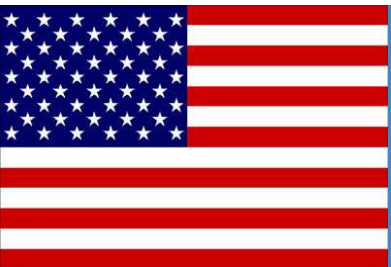


tabagismo

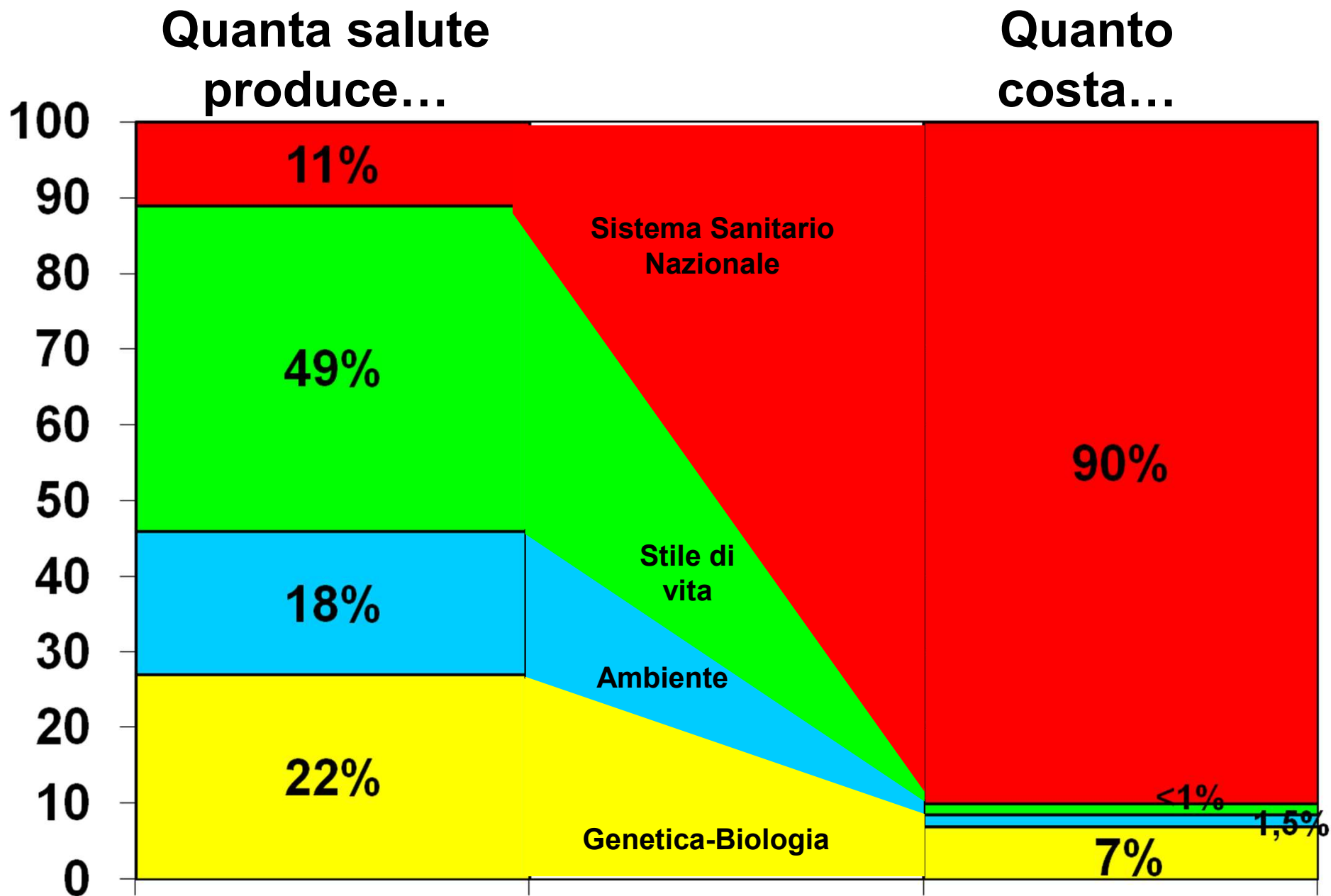
vaccinazioni

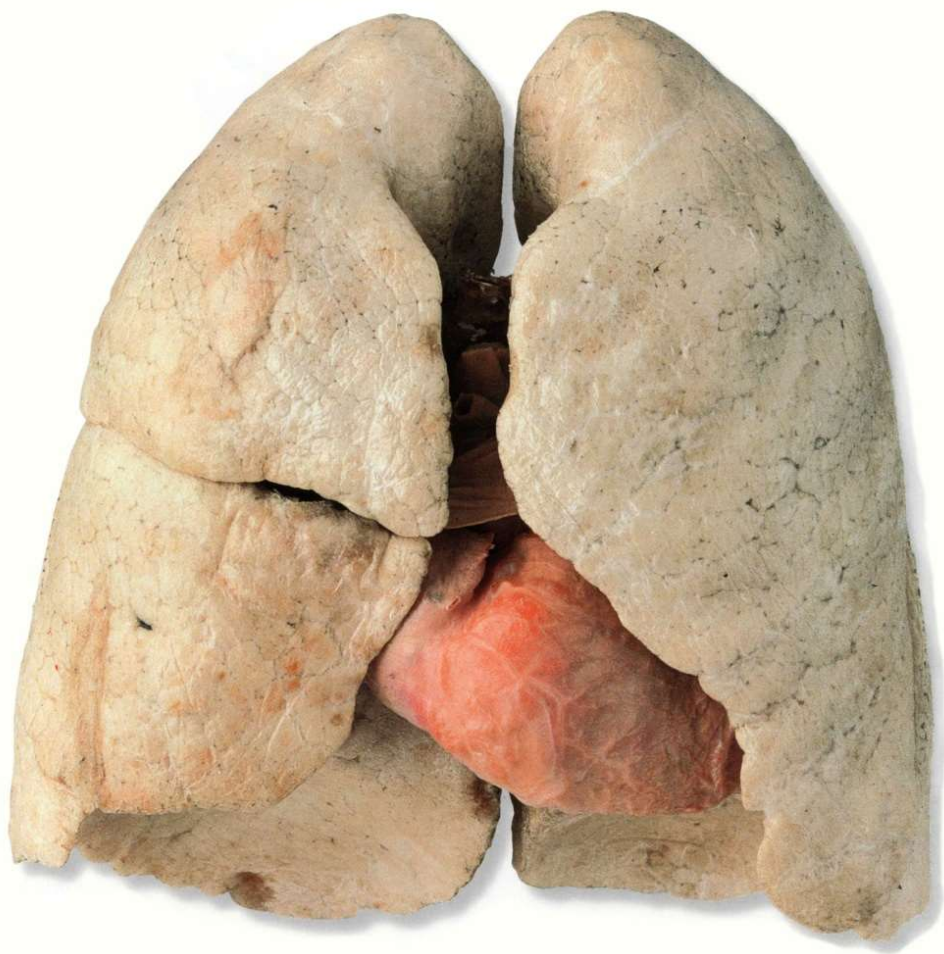
no alcol/droghe

sicurezza strade e lavoro

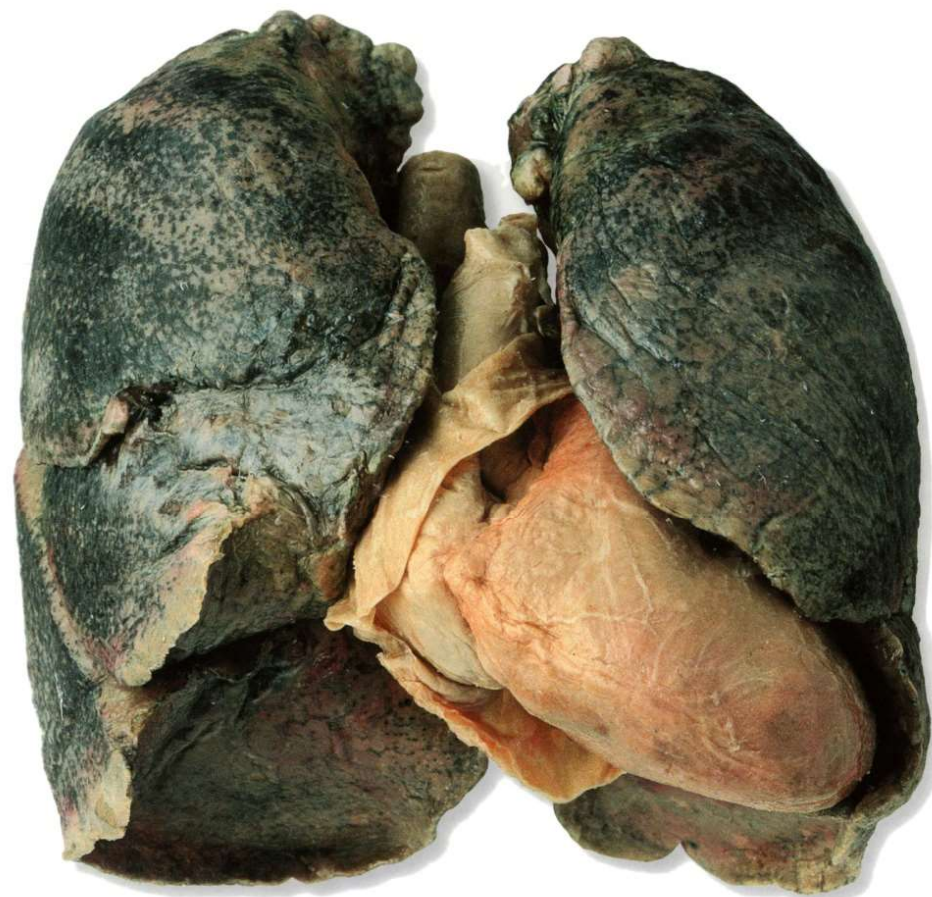


SALUTE vs COSTI





Polmoni di adulto non fumatore

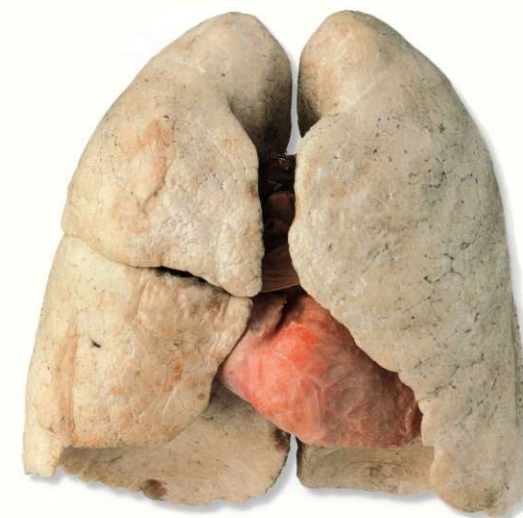


Polmoni di adulto fumatore

QUANTO COSTA FUMARE?



7 anni di vita in meno



IN UN ANNO...

80.000 morti in Italia => **400** morti a Brescia (200.000 ab)

7,5 miliardi di €: costi sanitari diretti

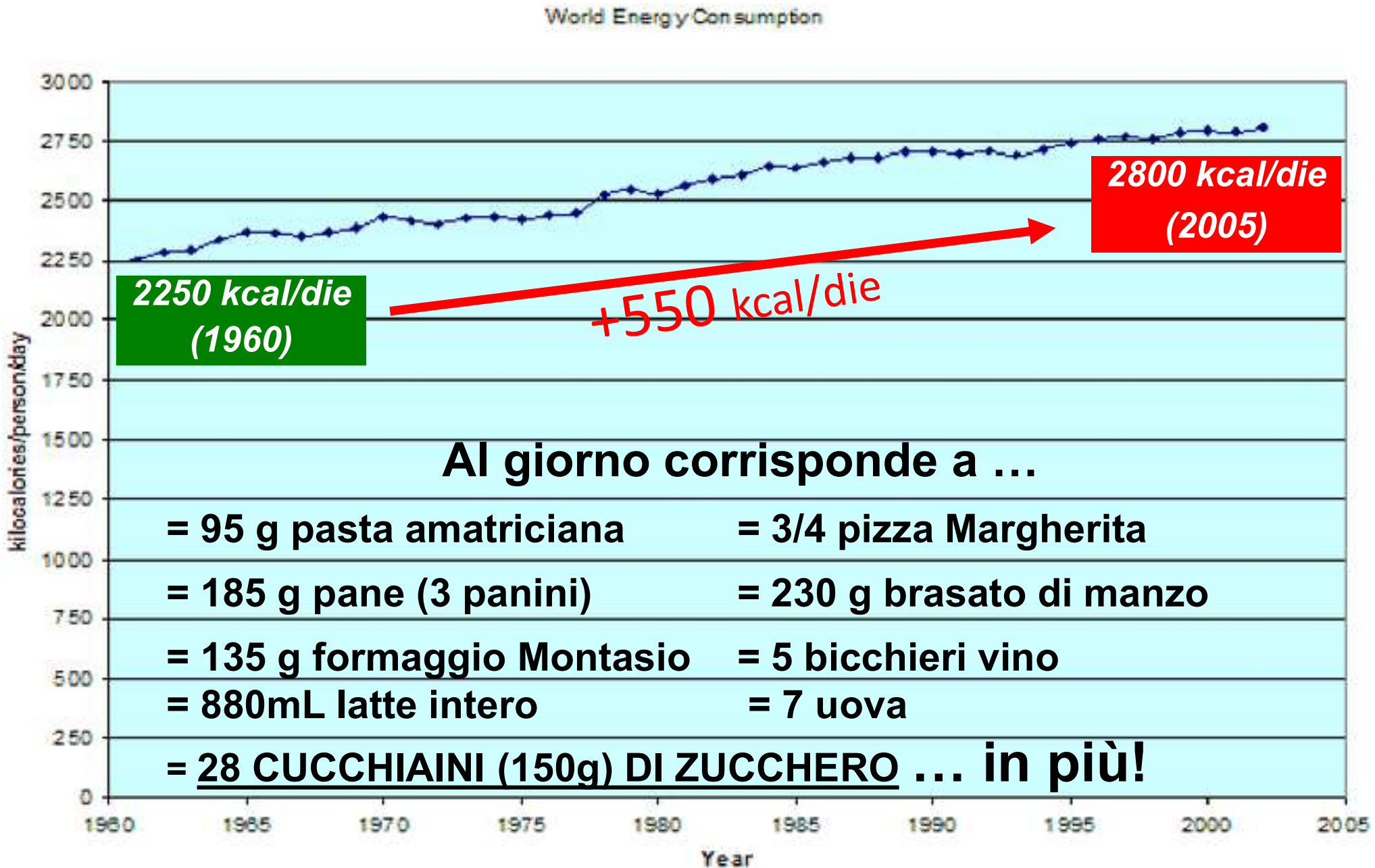
780 €: spesa media sigarette per singolo fumatore

70.000 €: costo sanitario per ogni singolo fumatore

IL PESO DEL PESO



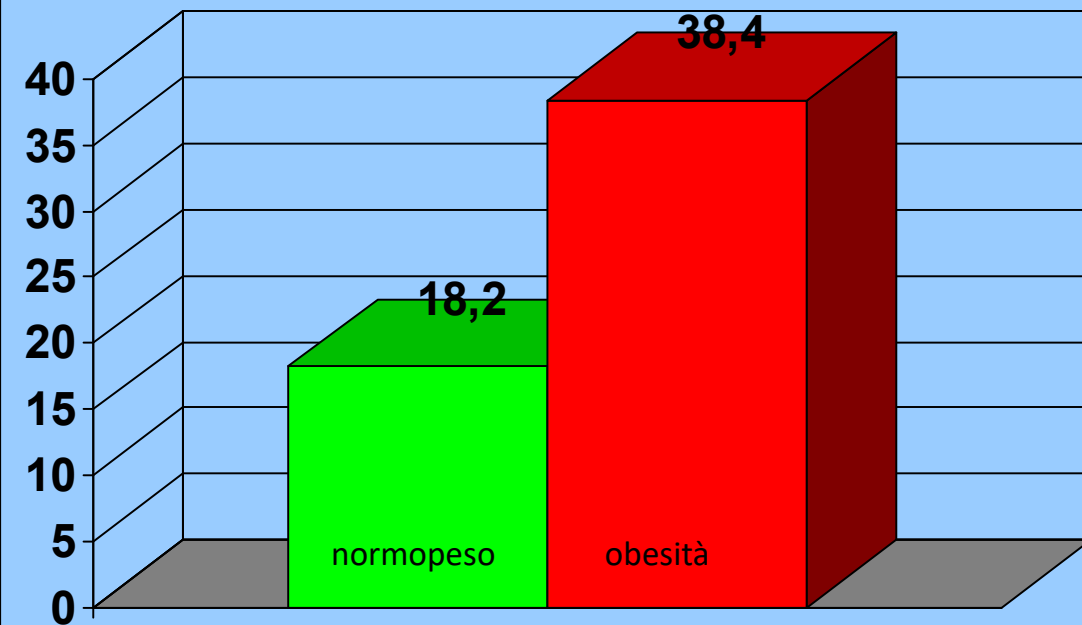
Introito calorico/die (1962=>2002)





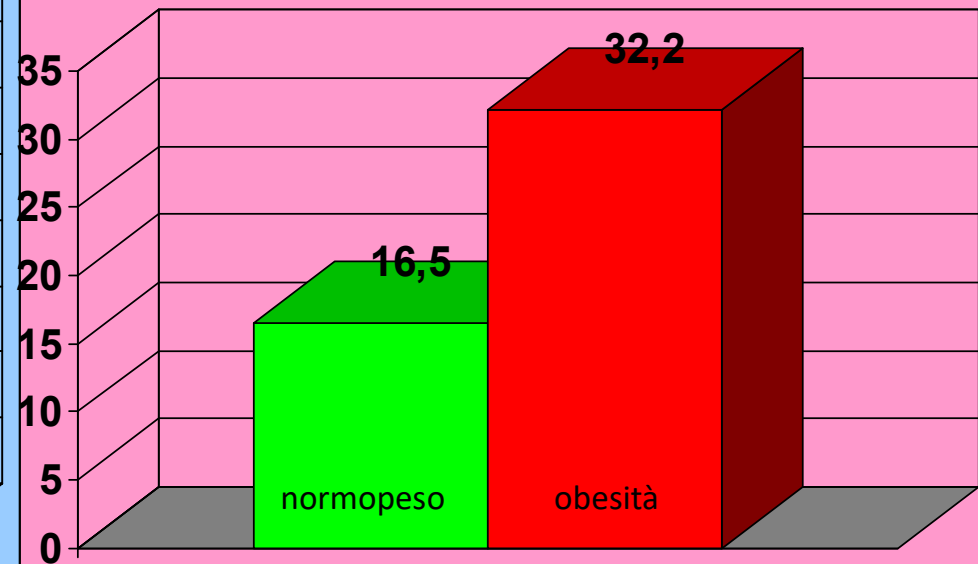
Prevalenza di pressione alta in **NORMOPESO** e **OBESITÀ**

BMI	Maschi adulti	Femmine adulte	BMI
<25 (normopeso)	18 %	16 %	<25 (normopeso)
>30 (obesità)	38 %	32 %	>30 (obesità)



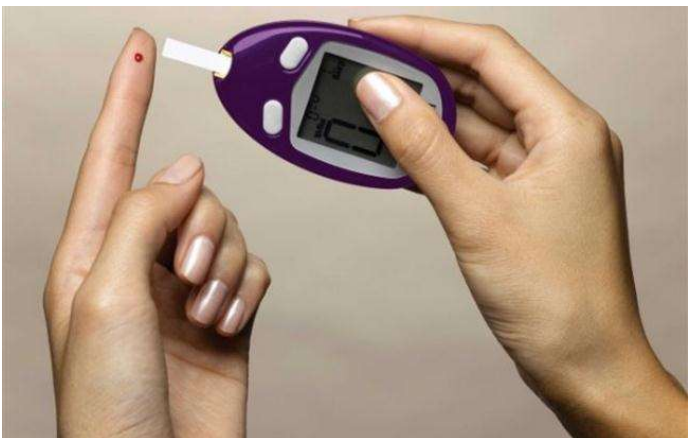
Maschi

■ <25 ■ >30



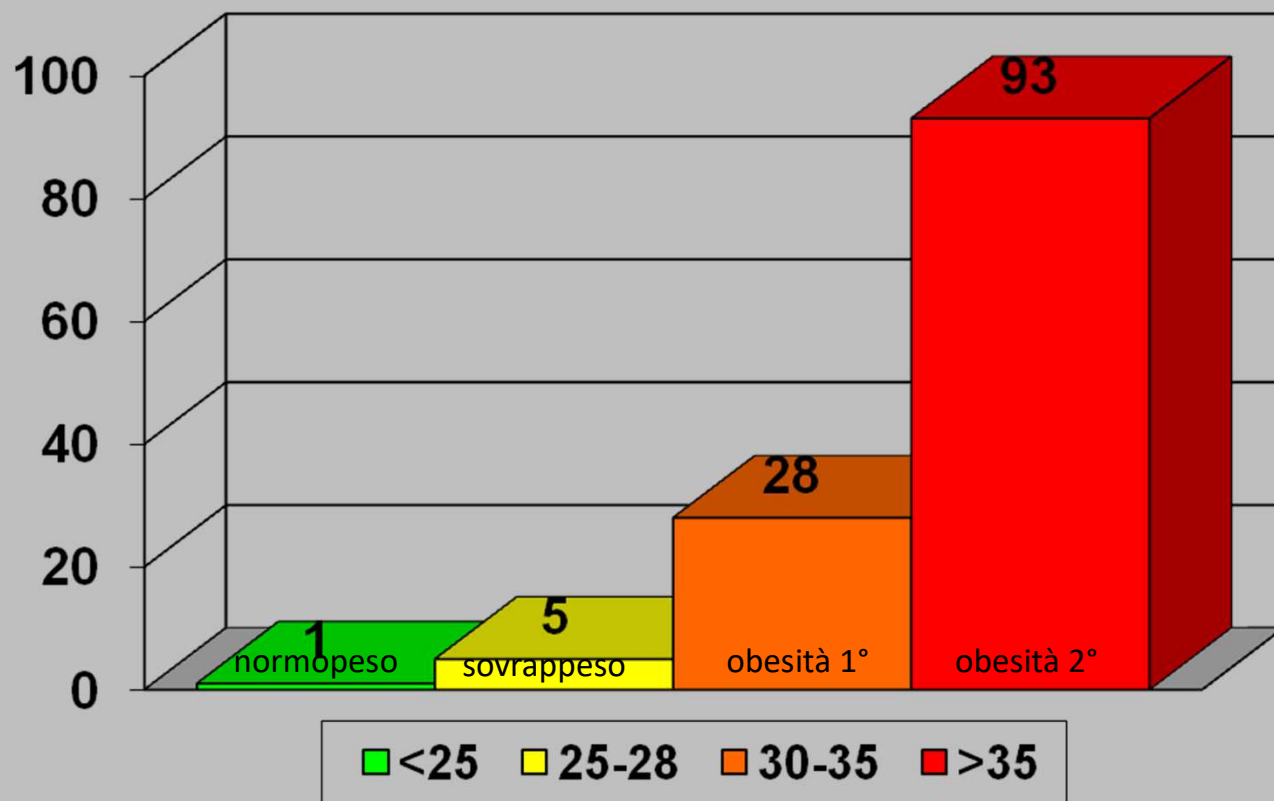
Femmine

■ <25 ■ >30

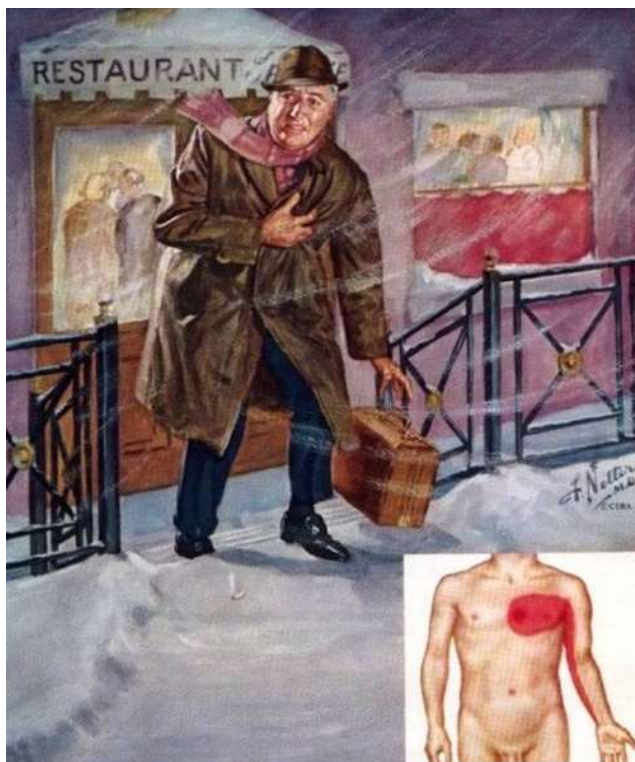


Rischio Relativo di DIABETE in base al peso

BMI	Rischio diabete
<25 (normopeso)	1
25-28 (sovrappeso lieve)	x 5
30-35 (obesità 1°)	x 28
>35 (obesità 2°)	x 93

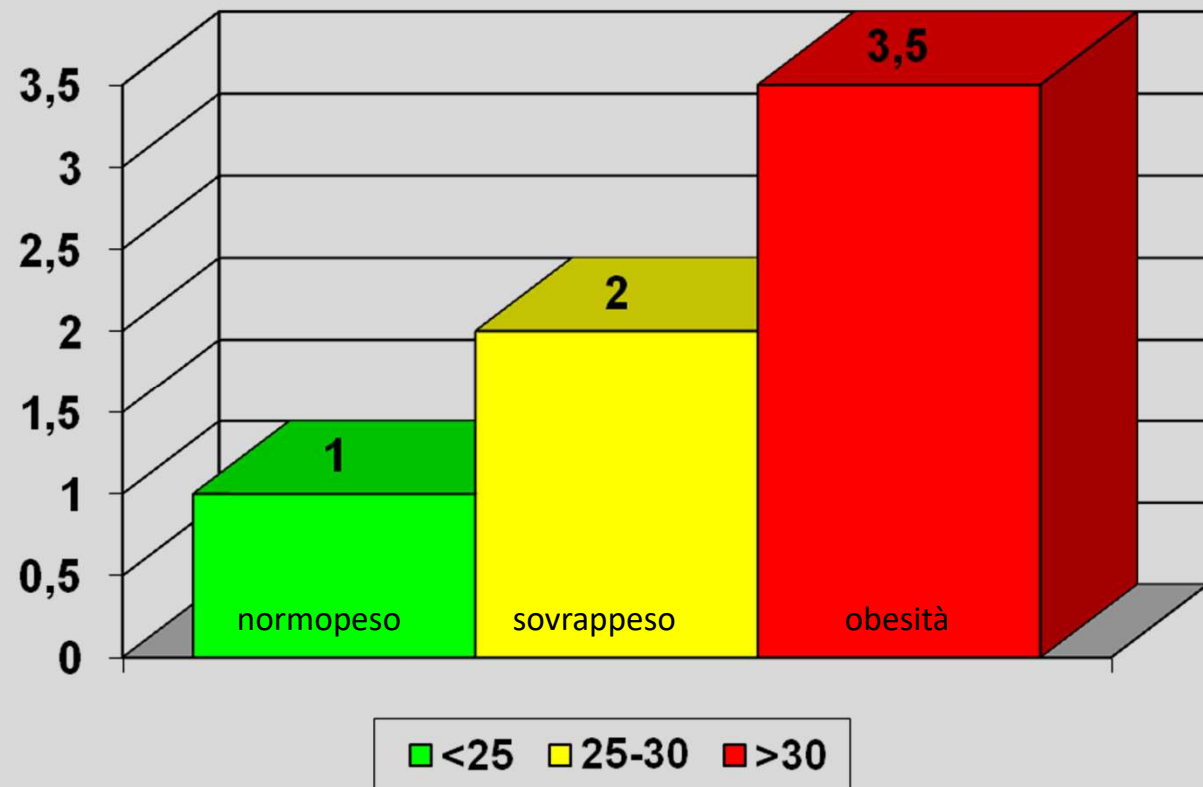


L'obesità è ritenuta responsabile del diabete
nel **64%** dei casi degli uomini e nel **77%** delle donne

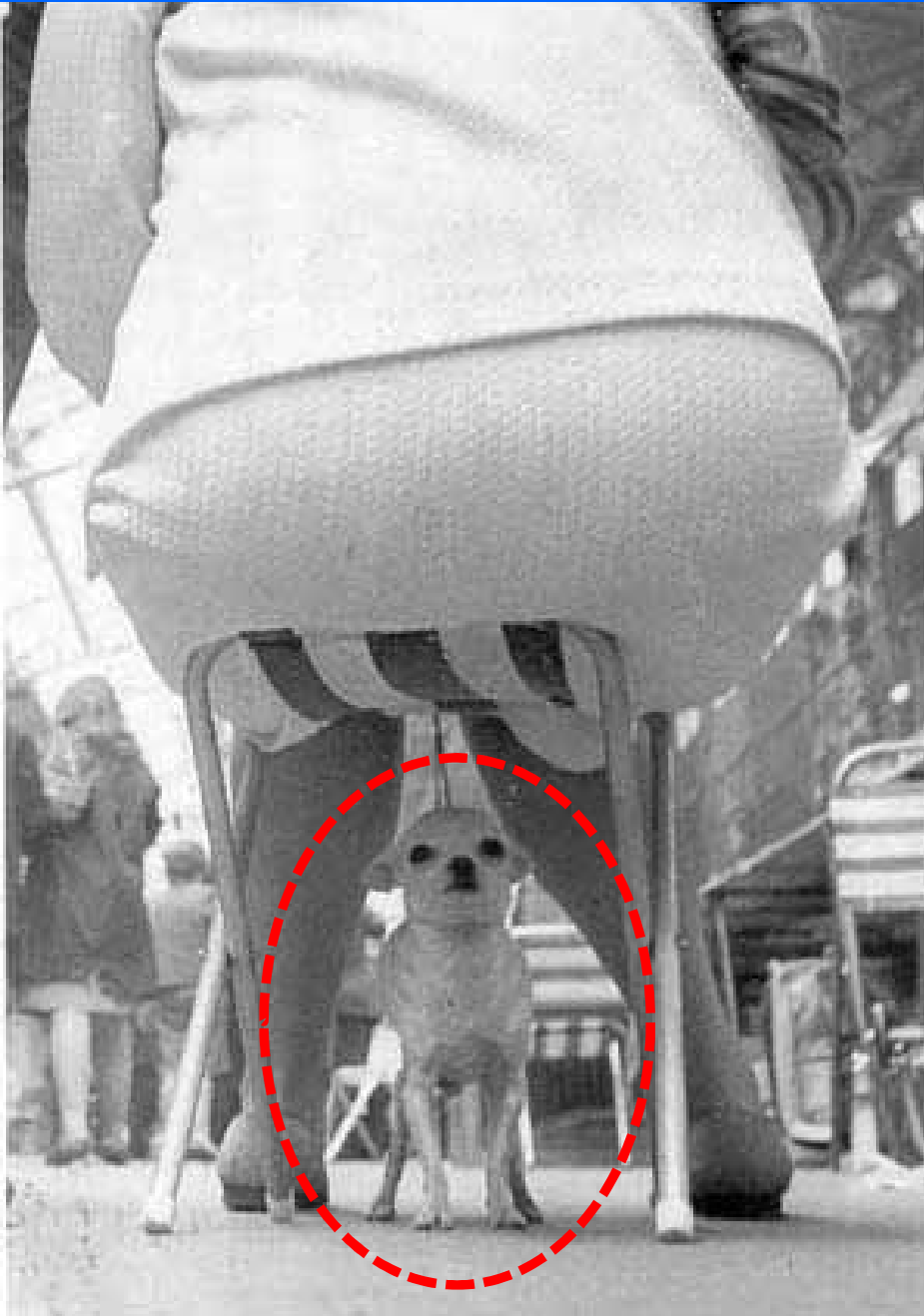


Rischio di ANGINA, INFARTO e MORTE IMPROVVISA in base al peso

BMI	Rischio CV
<25 (normopeso)	= 1
25-30 (sovrappeso)	x 2
>30 (obesità)	x 3,5



MEDICINA: CERTEZZE, PROBABILITÀ, RISCHI ...



Curare lo «stile di vita»
non significa avere la
garanzia di essere sani,
ma significa **diminuire il**
rischio di malattia.

La medicina non è una
scienza **esatta**, ma una
scienza di **probabilità**.



da cosa dipende la tua salute?

I 9 FATTORI DI RISCHIO

1. **Età:** non modificabile
2. **Sesso:** non modificabile, M>F (<50)
3. **Familiarità CV:** non modificabile
x CAD < 55 (M), <65 (F)
4. **Colesterolo:** modificabile
5. **Ipertensione:** modificabile
6. **Diabete:** modificabile
7. **Obesità addominale:** modificabile
8. **Fumo:** modificabile
9. **Sedentarietà:** modificabile

I 9 FATTORI DI RISCHIO

1. Et : non modificabile
2. Sesso: non modificabile, M>F (<50)
3. Familiarit  CV: non modificabile
x CAD < 55 (M), <65 (F)
4. **Colesterolo:** modificabile
5. **Ipertensione:** modificabile
6. **Diabete:** modificabile
7. Obesit  addominale: modificabile
8. Fumo: modificabile
9. Sedentariet : modificabile

I 9 FATTORI DI RISCHIO

1. Et : non modificabile
2. Sesso: non modificabile, M>F (<50)
3. Familiarit  CV: non modificabile
x CAD < 55 (M), <65 (F)
4. Colesterolo: modificabile
5. Ipertensione: modificabile
6. Diabete: modificabile
7. **Obesit  addominale:** modificabile
8. **Fumo:** modificabile
9. **Sedentariet :** modificabile

I 9 FATTORI DI RISCHIO

1. Et : non modificabile
2. Sesso: non modificabile, M>F (<50)
3. Familiarit  CV: non modificabile
x CAD < 55 (M), <65 (F)
4. **Colesterolo:** modificabile
5. Ipertensione: modificabile
6. Diabete: modificabile
7. **Obesit  addominale:** modificabile
8. Fumo: modificabile
9. Sedentariet : modificabile

I 9 FATTORI DI RISCHIO

1. Et : non modificabile
2. Sesso: non modificabile, M>F (<50)
3. Familiarit  CV: non modificabile
x CAD < 55 (M), <65 (F)
4. Colesterolo: modificabile
5. **Ipertensione:** **modificabile**
6. Diabete: modificabile
7. Obesit  addominale: modificabile
8. **Fumo:** **modificabile**
9. Sedentariet : modificabile

I 9 FATTORI DI RISCHIO

1. Et : non modificabile
2. Sesso: non modificabile, M>F (<50)
3. Familiarit  CV: non modificabile
x CAD < 55 (M), <65 (F)
4. Colesterolo: modificabile
5. Ipertensione: modificabile
6. **Diabete:** modificabile
7. Obesit  addominale: modificabile
8. Fumo: modificabile
9. **Sedentariet :** modificabile



la sedentarietà

SEDENTARIETÀ E TV



1 ora

di televisione =



= 2 sigarette fumate = 22' di vita in meno

L'1% della popolazione passa 6 ore al giorno davanti la TV,
per un totale di 5 anni di minore aspettativa di vita



BJSM Online First, published on August 15, 2011 as 10.1136/bjsem.2011.085662

Original article



PRESS
RELEASE

Television viewing time and reduced life expectancy: a life table analysis

J Lennert Veerman,¹ Genevieve N Healy,^{2,3} Linda J Cobiac,¹ Theo Vos,¹
Elisabeth A H Winkler,² Neville Owen,^{2,3} David W Dunstan³

SEDENTARIETÀ E SMARTPHONE



1 ora di smartphone/videogiochi

= 1 sigaretta fumata
= 11' di vita in meno



Tempo medio di utilizzo
di adolescente
davanti smartphone
= 5 ore
per un totale
di 5 anni di
minore aspettativa di vita

SEDENTARIETÀ E SMARTPHONE



1 ora di smartphone/videogiochi

= 1 sigaretta fumata
= 11' di vita in meno



Tempo medio di utilizzo
di adolescente
davanti smartphone
= 5 ore
per un totale
di 5 anni di
minore aspettativa di vita

LA SEDENTARIETÀ

il fattore di rischio più trascurato





DANNI DA SEDENTARIETÀ

-morti seduti-

Morti/anno dovute ad inattività fisica:

- OMS le stima in **2.000.000** al mondo
- Sec. Lancet 2012 sono **5.000.000** al mondo (9% di tutte le morti)

In Italia si stimano
30-90.000
decessi/anno

Tot. decessi Italia (2010)
= 587.488



Effect of physical inactivity on major non-communicable diseases worldwide: an analysis of burden of disease and life expectancy

I-Min Lee, Eric J Shiroma, Felipe Lobelo, Pekka Puska, Steven N Blair, Peter T Katzmarzyk, for the Lancet Physical Activity Series Working Group*

Al mondo l'inattività causa...

In Italia ...

6 % delle malattie coronariche

7 % dei diabete tipo 2

10 % dei tumori della mammella

10 % dei tumori del colon

9 % della mortalità prematura

9 %

11 %

16 %

16 %

15 %



200.000 ab

MOVIMENTO E CANCRO

Nuove diagnosi di neoplasie
nel Comune di Brescia: **1290** persone

700 maschi	=> di cui colon (13%):	91 maschi
590 femmine	=> di cui colon (12%):	71 femmine
	=> di cui mammella (33%):	195 femmine
TOTALE	(colon + mammella):	357 persone

Mortalità evitabile con movimento = **16%**

Quindi: **14** maschi + **43** femmine

(tot = **57**) non riceverebbero la diagnosi di tumore
di mammella e colon ogni anno in Comune di Brescia



1.265.000 ab

MOVIMENTO E CANCRO

Nuove diagnosi di neoplasie
nella **Provincia di Brescia**: **7.500** persone

4000 maschi	=> di cui colon (13%):	520 maschi
3500 femmine	=> di cui colon (12%):	420 femmine
	=> di cui mammella (33%):	1155 femmine
TOTALE	(colon + mammella):	2095 persone

Mortalità evitabile con movimento = 16%

Quindi: **83** maschi + **252** femmine
(tot = **335** persone)

non riceverebbero la diagnosi di tumore
di mammella e colon ogni anno in Provincia di Brescia



MOVIMENTO E CANCRO

10.000.000 ab

Nuove diagnosi di neoplasie
nella Regione Lombardia: **64.500** persone

35.000 maschi => di cui colon (13%):	4.550 maschi
29.500 femmine => di cui colon (12%):	2.950 femmine
=> di cui mammella (33%):	9.735 femmine
TOTALE (colon + mammella):	17.235 persone

Mortalità evitabile con movimento = 16%

Quindi: **700** maschi + **1650** femmine
(tot = **2850** persone)

non riceverebbero la diagnosi di tumore
di mammella e colon ogni anno in Lombardia

Siamo tutti sedentari



Dose raccomandata attività motoria «moderata»

un minimo di **30'/die** di (adulti) e **60'/die** (bambini)



per **5 giorni** a settimana = **2,5 ore**/settimana

Dose raccomandata attività motoria «moderata»

un minimo di **30'/die** di (adulti) e **60'/die** (bambini)



per **5 giorni** a settimana = **2,5 ore**/settimana

NATI PER CORRERE

PERCORRENZA media delle battute di caccia: **10-12km** a ritmo moderato in terreni difficili, alternati a picchi di **1-2km** di attività strenua (inseguimento o fuga)



Il tasso di successo della caccia era del **25%** (=1 su !)

Il **COSTO ENERGETICO** giornaliero: **3350-5025 kcal/die** (=5 volte superiore degli attuali)

Il **VO2 MEDIO** era stimato di **52mL/kg/min** (attualmente=30)

**«per conseguire ulteriori benefici...
...negli adulti si raccomanda di incrementare
l'attività aerobica a 300' a settimana (=5 ore)»**



Evidenza classe 1, livello A

“La prevenzione primaria è capace di proteggere **tutti** gli strati della popolazione, dai più forti ai più deboli, dai più ai meno favoriti socialmente, cosa non sempre evidente per quanto riguarda la diagnosi e la terapia”



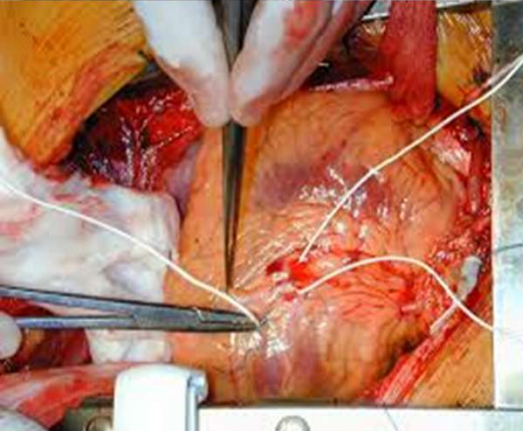
Lorenzo Tomatis

epidemiologo, oncologo ed intellettuale, 1929-2007

«Ma a me non piace ...»

CURARE

Infarto



PREVENIRE

Diabete

+ semplice ...

+ difficile ...

CURARE

Infarto

+ “politico” ...

+ visibile ...

+ costoso ...

+ semplice ...

PREVENIRE

Diabete

- “politico” ...

- visibile ...

- costoso ...

+ difficile ...

“E’ molto difficile far star meglio uno che non sta male” saggio medico friulano

PREVENZIONE DIABETE CON STILE DI VITA

studio Diabetes Prevention Study



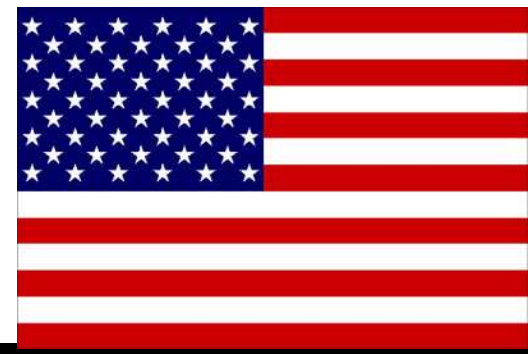
*Finlandia, **522** persone sovrappeso/obese con “prediabete” di età 40-65aa, trattate con stile di vita (alimentazione e movimento), iniziato nel 1993, interrotto nel 2000 per troppa efficacia (!).*

**Quante persone su 100
sono diventate diabetiche
dopo 3 anni**

Nessun intervento	100
Stile di vita	42 (R= - 58%)
Stile di vita (>4h/settimana)	20 (R= - 80%)

PREVENZIONE DIABETE CON STILE DI VITA

studio Diabetes Prevention Program



USA, **3234** persone obese con “prediabete”, età media 51aa.

Quante persone su 100 sono diventate diabetiche

	dopo 3 anni	dopo 10 anni
Nessun intervento	100	100
Farmaci (Metformina)	69 (R= - 31%)	82 (R= - 18%)
Stile di vita	56 (R= - 44%)	66 (R= - 34%)
Stile di vita (anche calo peso)	42 (R= - 58%)	

Stile di vita (alimentazione + movimento) = DM2 posticipato di 4 anni

(Tuomilehto et al., N Eng J Med, 2001 – Lancet, 2009)



MEGLIO MAGRI O ATTIVI?

-... rischia più l'obeso o il sedentario?-

Personne magre ma in scarsa forma fisica
hanno un rischio globale più elevato
di persone sovrappeso ma allenate

⇒ è più importante essere attivi che magri !!!



la giusta dose

FARMACO «MOVIMENTO» le “giuste dosi”



Movimento = Attività fisica + Esercizio fisico

FARMACO «MOVIMENTO» le “giuste dosi”

ATTIVITÀ FISICA

movimento non strutturato,
collegato allo stile di vita



FARMACO «MOVIMENTO» le “giuste dosi”



ESERCIZIO FISICO

movimento strutturato, ciò che fa sudare, al di fuori di scuola, famiglia e lavoro

FARMACO «MOVIMENTO» le “giuste dosi”



MOVIMENTO

= attività fisica + esercizio fisico

FARMACO «MOVIMENTO» le “giuste dosi”



ATTIVITÀ FISICA

movimento non strutturato,
collegato allo stile di vita



ESERCIZIO FISICO

movimento strutturato, ciò che fa sudare, al
di fuori di scuola, famiglia e lavoro



MOVIMENTO

= attività fisica + esercizio fisico

FARMACO «MOVIMENTO» le “giuste dosi”



ATTIVITÀ FISICA

movimento non strutturato,
collegato allo stile di vita



ESERCIZIO FISICO

movimento strutturato, ciò che fa sudare, al
di fuori di scuola, famiglia e lavoro



MOVIMENTO

= attività fisica + esercizio fisico

Sport agonistico: variante esasperata di esercizio fisico che prevede un vincitore

Trova le differenze



Dalla ricerca alla pratica medica: prescrizione di attività motoria a 1.005 soggetti con diabete mellito di tipo 2 da parte di 48 medici di famiglia. Risultati

From research to medical advice: prescription of physical activity to 1,005 subjects with type 2 diabetes mellitus by 48 family doctors. Results

¹ Direzione generale,
AUSL Ferrara

Fosco Foglietta,¹ Orazio Buriani,² Claudio Casaroli,³ Aldo De Togni,² Paolo Pasetti,² Francesco Conconi⁴

1 km camminato in diabetico tipo 2
=
18 € risparmiati per il SSN



“Farmaco-movimento”: -prevenzione e cura-

In definitiva ...

... meno **infarti**

... meno **ictus**

... meno **tumori**

... più **quantità** di vita

... più **qualità** di vita



sanità di iniziativa

EURO INTERNATIONAL FILMS PRESENTA



ALBERTO SORDI

il medico della mutua

CON BICE VALORI - SARA FRANCHETTI - EVELYN STEWART - SANDRO MERLI - LEOPOLDO TRIESTE - PUPILLA MAGGIO

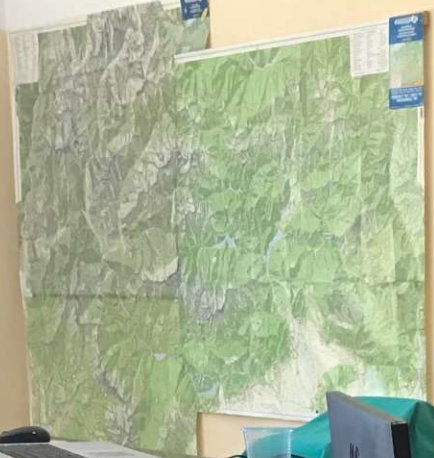
REGIA DI **LUIGI ZAMPA**

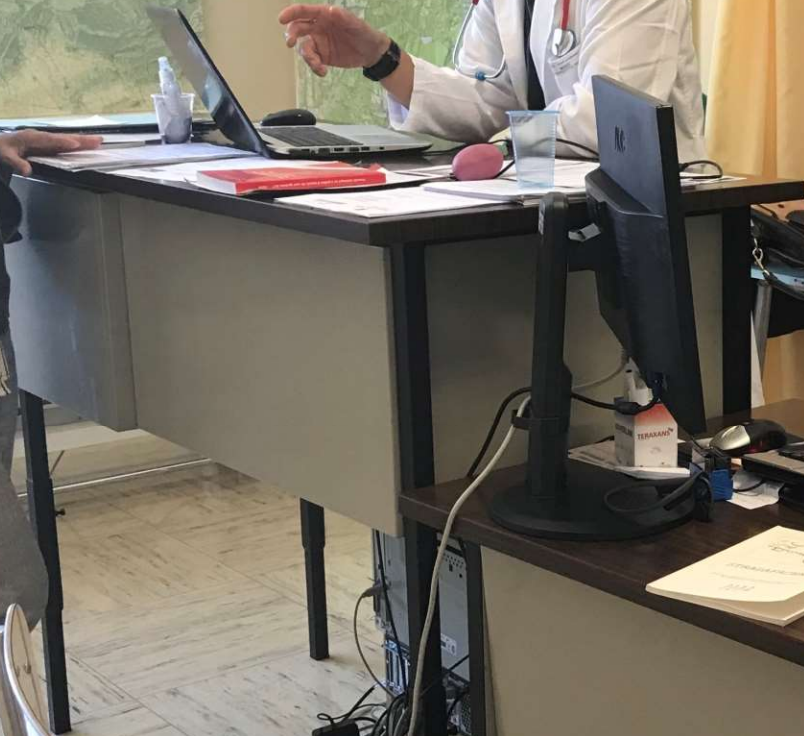
UNA PRODUZIONE EURO EXPLORER FILM '56

PRODOTTO DA BRUNO TURCHETTO

TECHNICOLOR
TECHNISCOPE









Ambulatorio ciclodiabetologico di Maniago



I JAM

-progetto di montagnaterapia-



montagnaterapia applicata alla diabetologia



1 JOUF AL MESE



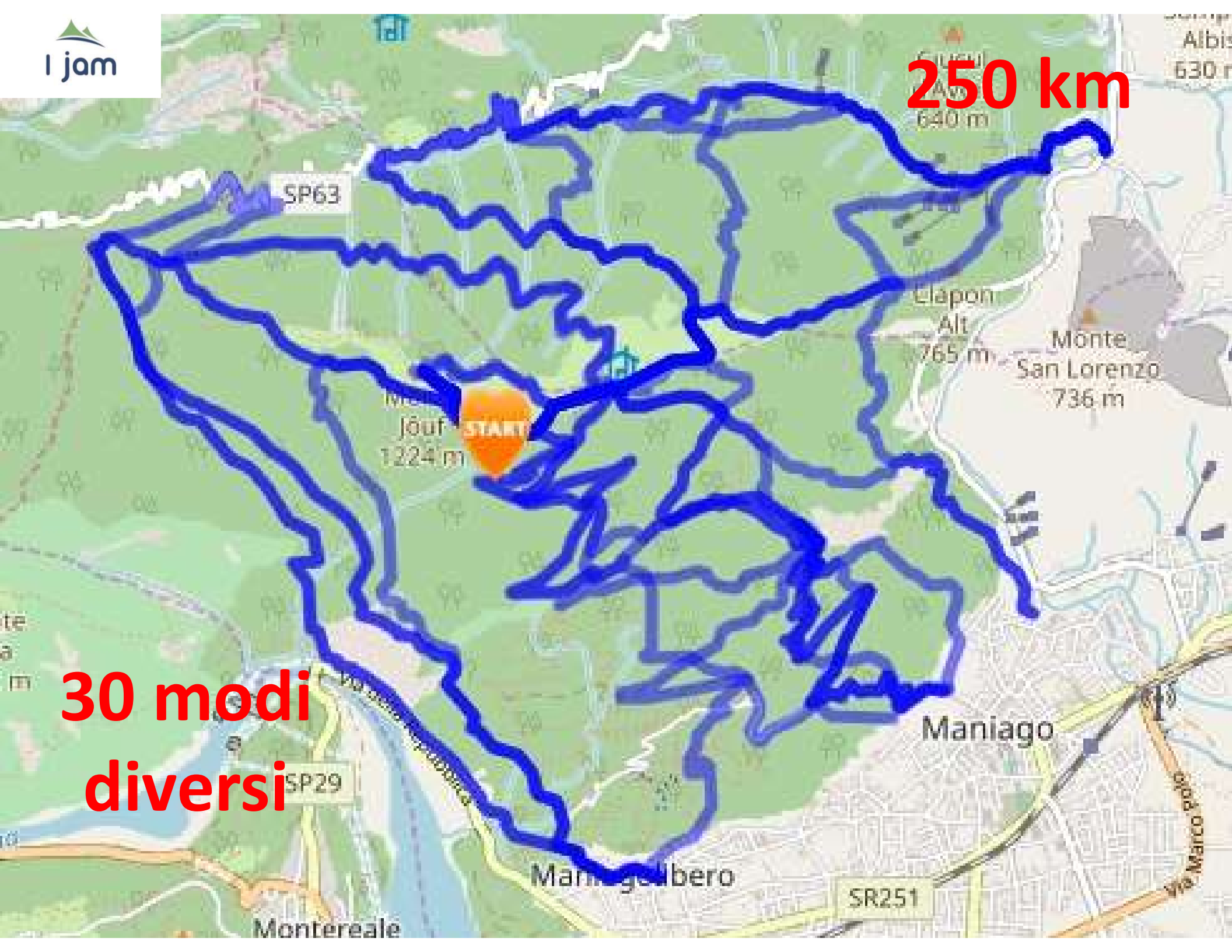




**30 modi
diversi**

250 km

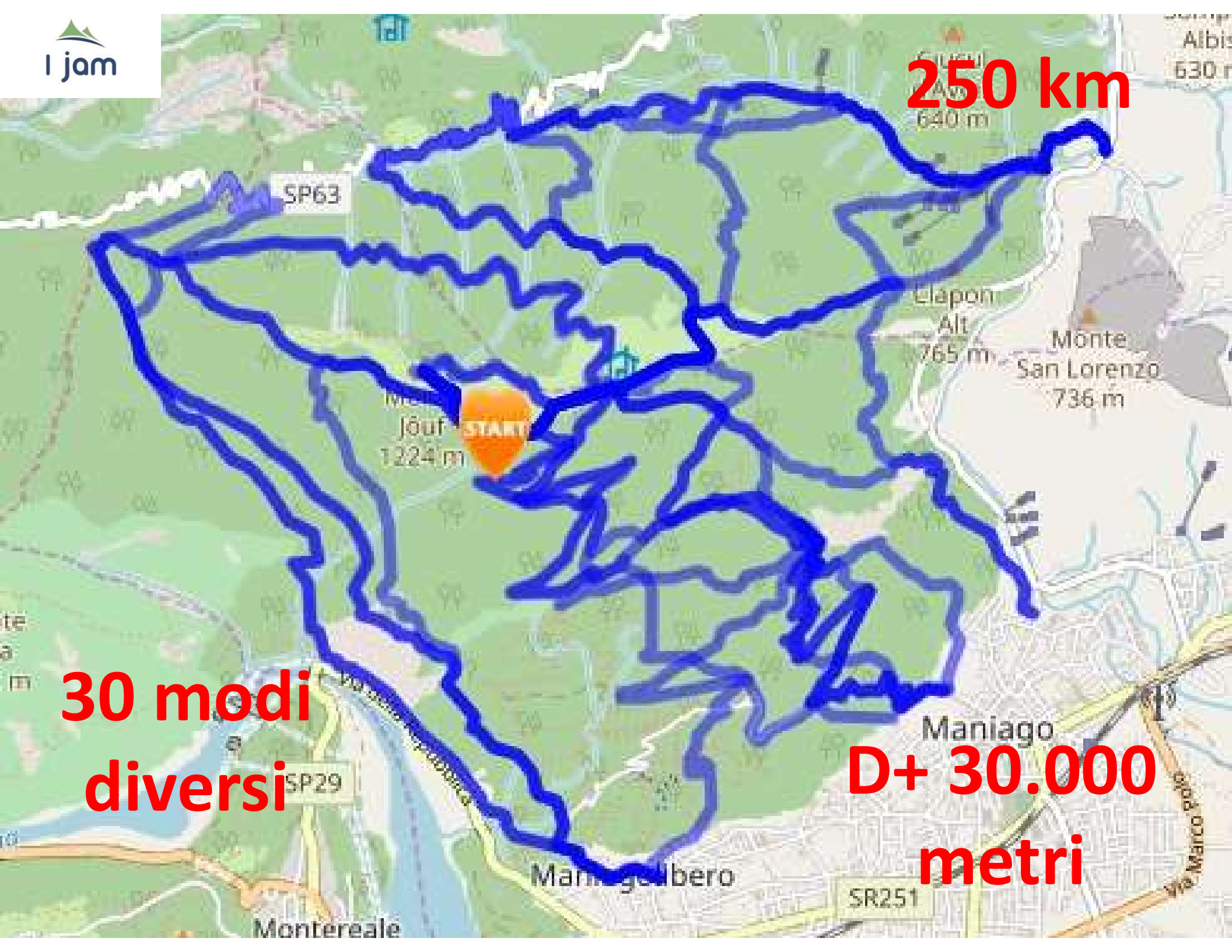
30 modi
diversi



250 km

30 modi
diversi

D+ 30.000
metri





PER ARRIVARE
ALL'ALBA,
NON C'E' ALTRA
VIA CHE LA
NOTTE

SÓLO EDUCA EL QUE ES
EJEMPLO.



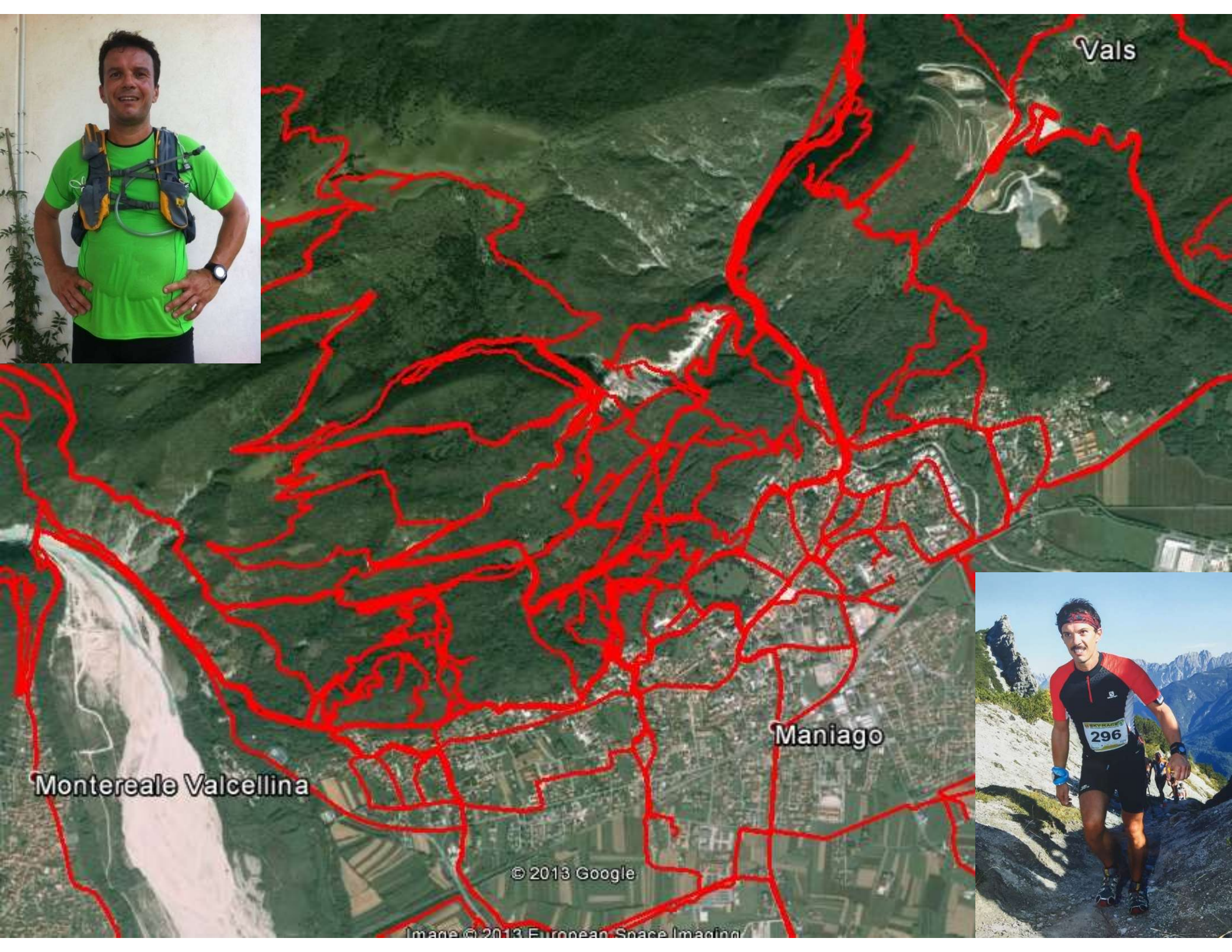


sanità partecipata

COSE' CHE
NON SOPPORTI?

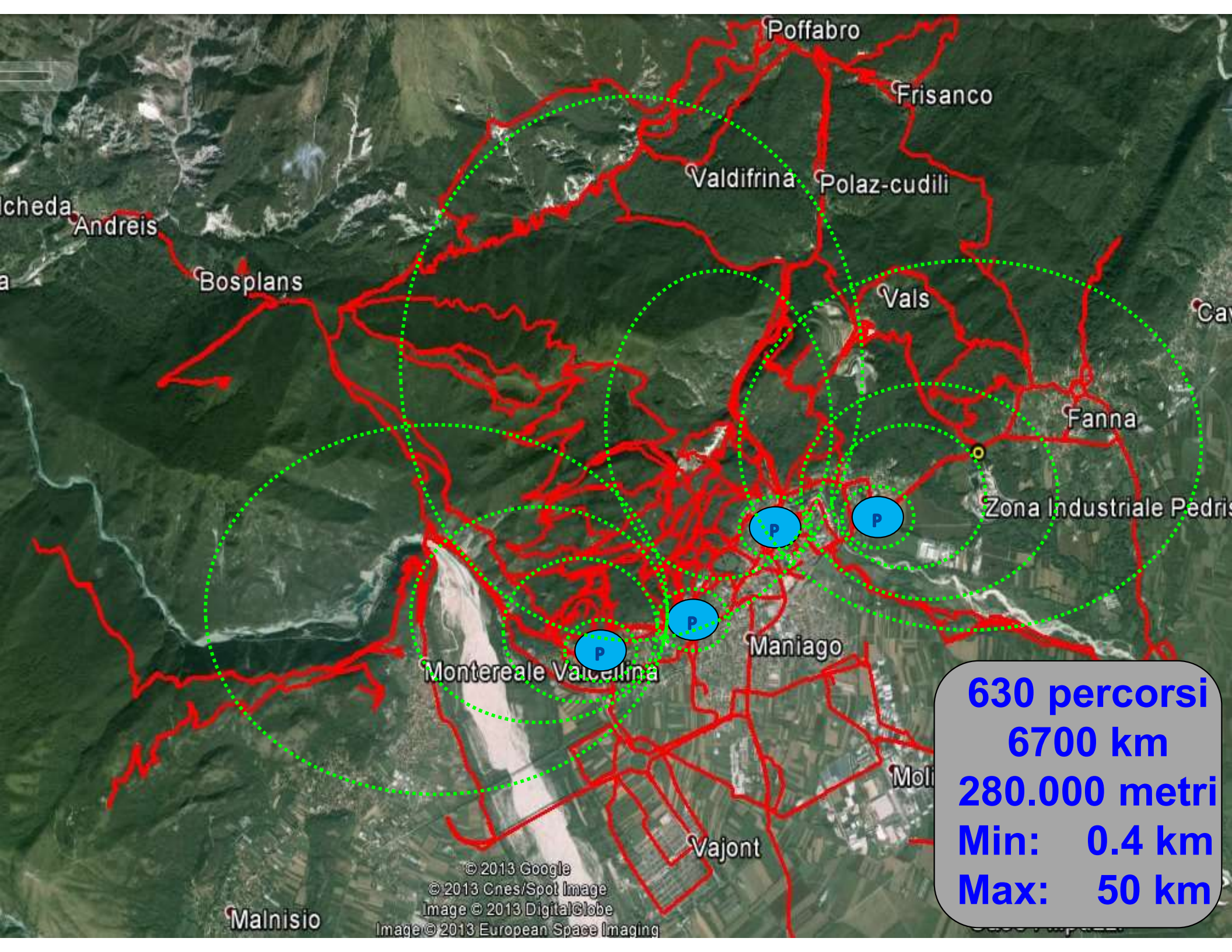
QUELLI CHE
STANNO FERMI
E TI DICONO
COME CORRERE.





© 2013 Google

Image © 2013 European Space Imaging



630 percorsi
6700 km
280.000 metri
Min: 0.4 km
Max: 50 km



Esempio di palestra a cielo aperto

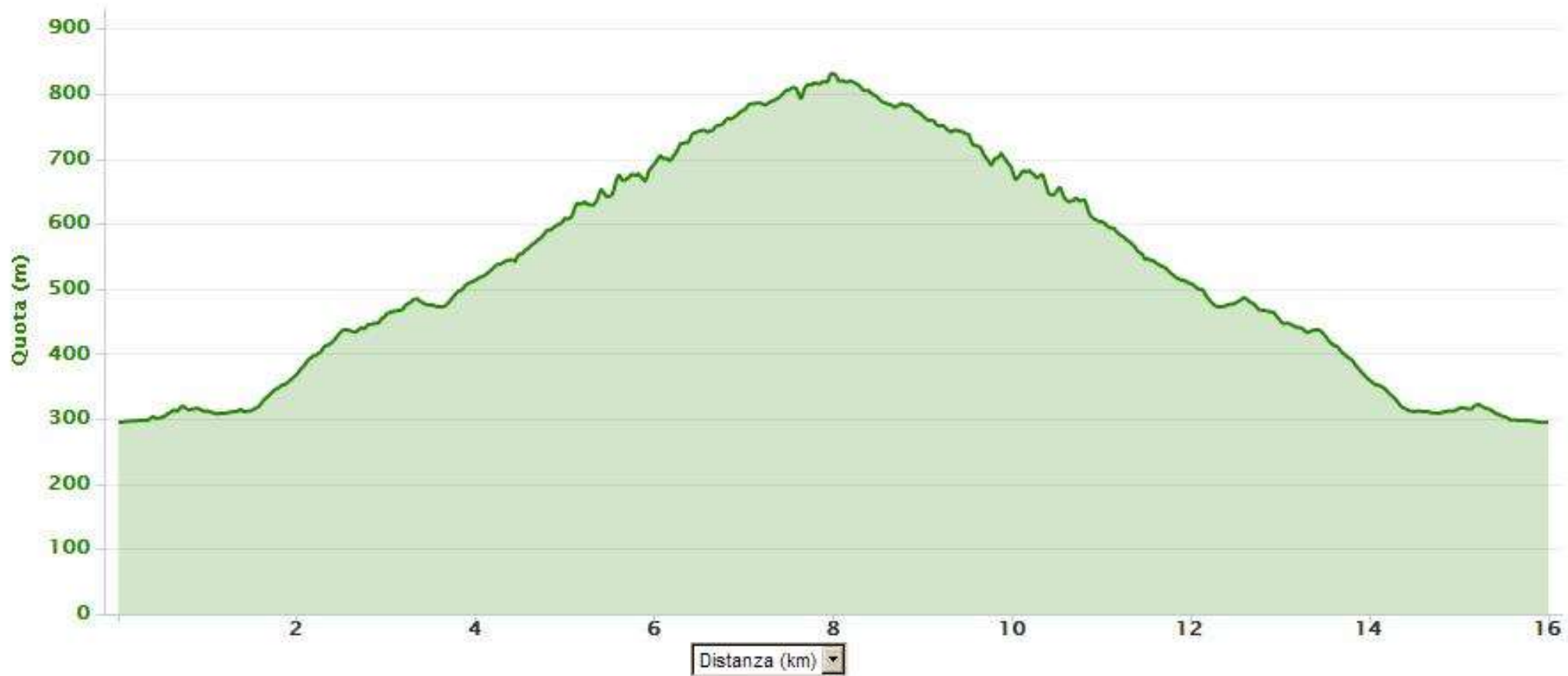


Lunghezza: 16 km

Monte Jouf: una palestra a cielo aperto

Quota

Close 



Altimetria: 630 metri di dislivello



4 kmh



12 kmh



9 kmh

DURATA



**breve
1h.20'**



**media
4h**



**lunga
1h.50''**

DIFFICOLTÀ

semplice



moderata



difficile

Monte Jouf: 16 km



CALORIE

2500

2000

1500

1000

500

0



730 kcal

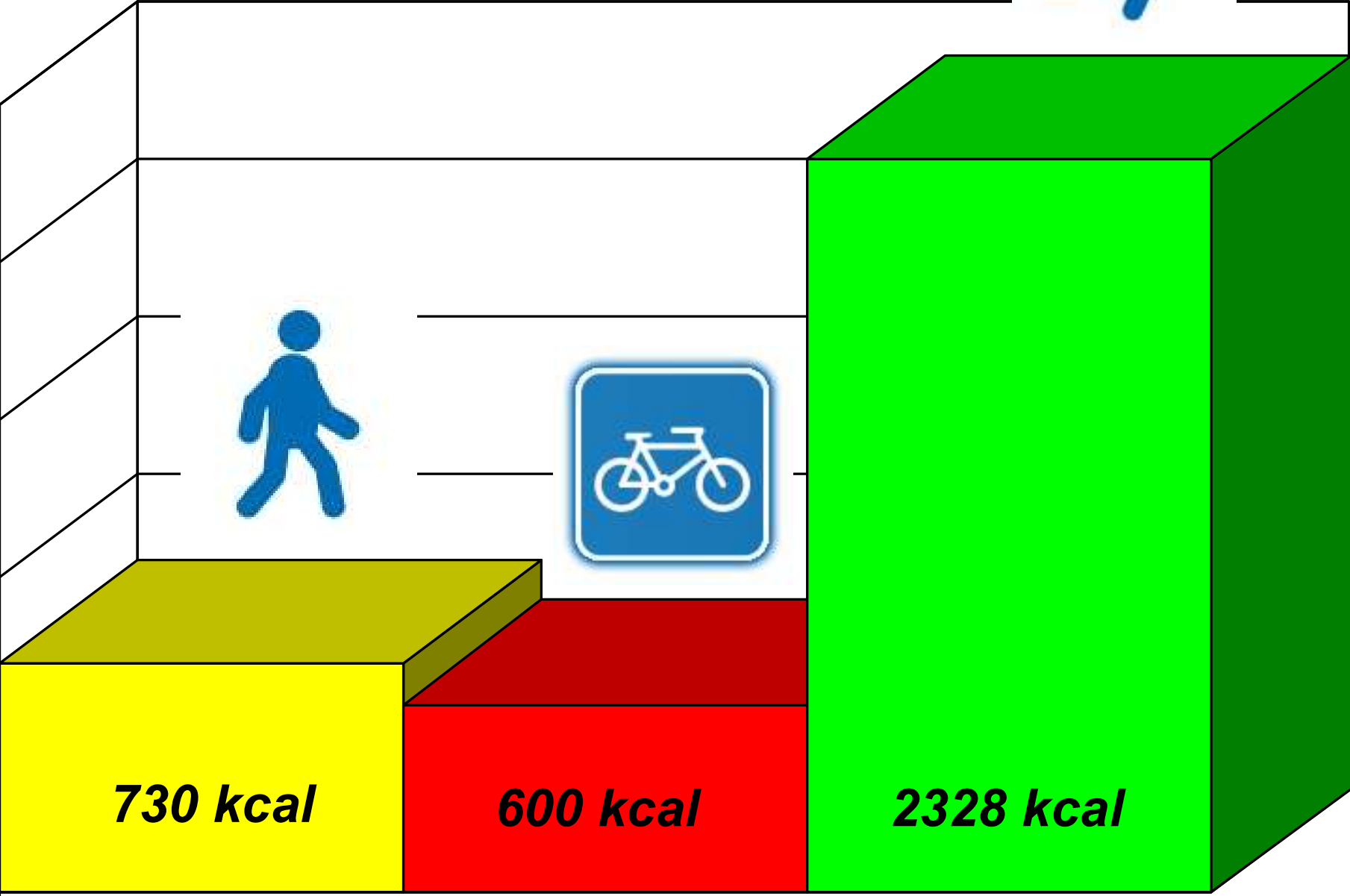
600 kcal

2328 kcal

4 h

1 h

2 h

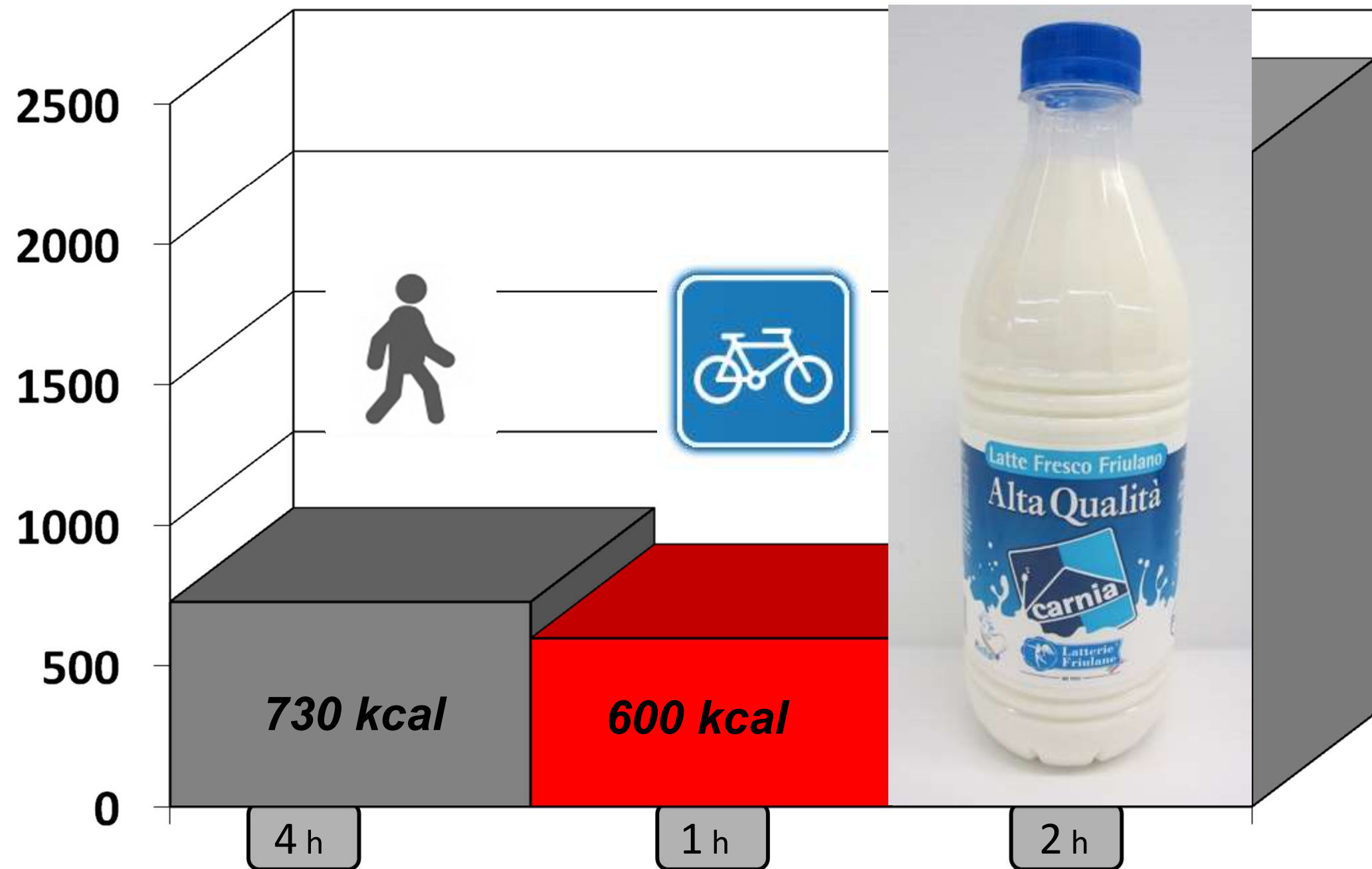


MOUNTAIN BIKE

Monte Jouf: 16 km



CALORIE

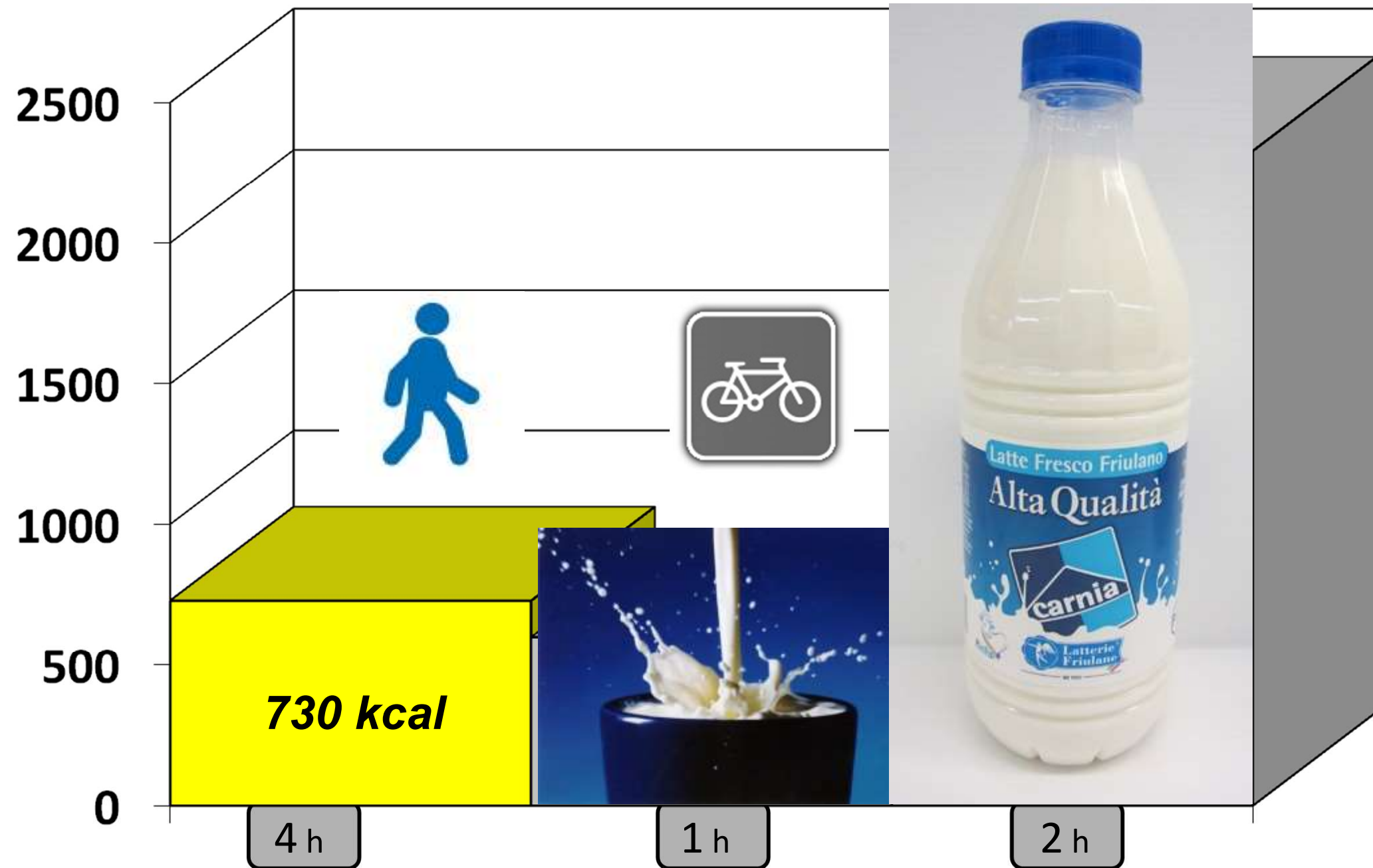


CAMMINO

Monte Jouf: 16 km



CALORIE



CORSA

Monte Jouf: 16 km



CALORIE

2500
2000
1500
1000
500
0



4 h

1 h

2 h

1 litro di latte e vino



1 litro latte intero
= **630** kcal

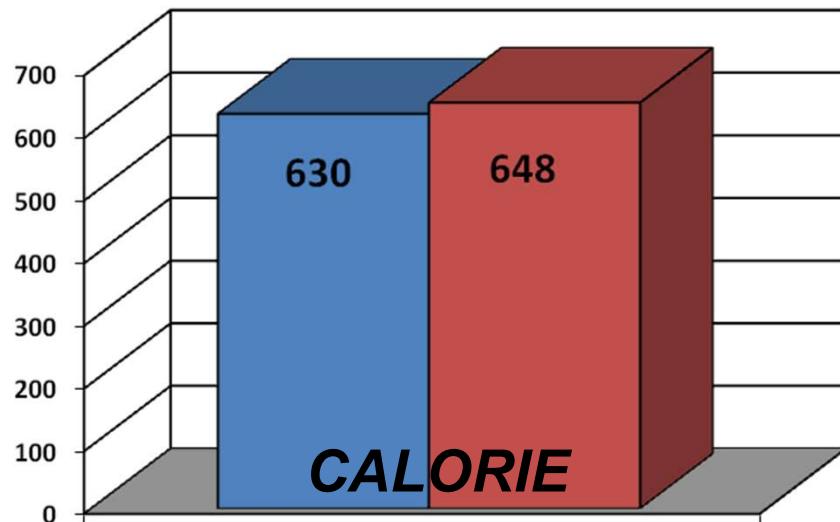
1 litro di vino (12%)
= **648** kcal



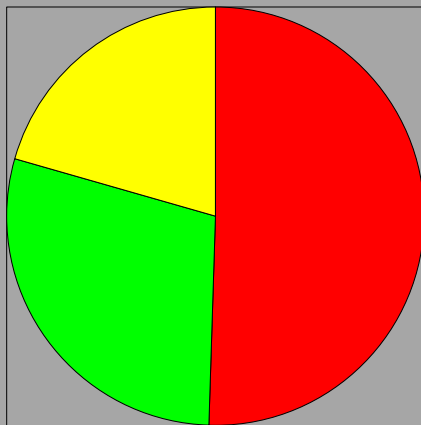
VINO vs LATTE



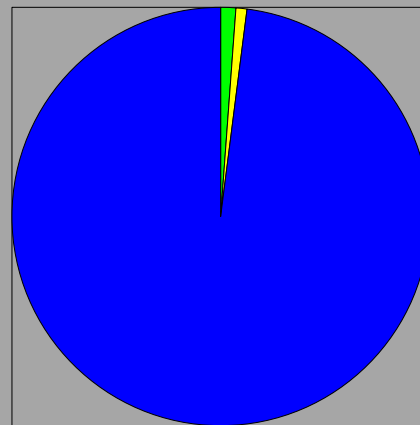
1 litro latte intero
= **630 kcal**



1 litro di vino (12%)
= **648 kcal**



■ Grassi ■ Zuccheri ■ Proteine ■ Alcol



■ Grassi ■ Zuccheri ■ Proteine ■ Alcol

Prescrivere il “farmaco” movimento

DURATA

breve

media

lunga

DIFFICOLTÀ

semplice

moderata

difficile





Percorsi metabolici

Centro sportivo

Città di Casarsa della Delizia

			Met
			Met
			Met
			Met
			Met
			Met
			Met
			Met

curaticonstile



curaticonstile

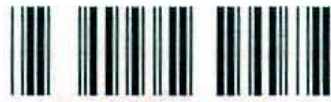
curaticonstile

SABBION Roberta

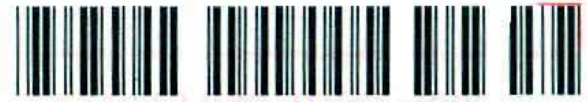
COGNOME E NOME DELL'ASSISTITO (O INIZIALI OVE PRESCRITTO DALLA LEGGE)

Via Promozione della Salute, 1 – BRESCIA (BR)

INDIRIZZO (OVE PRESCRITTO DALLA LEGGE)



A 1 2 3 4 5 6



B 1 2 3 4 5 6 7 8 9 0 1



STAMPA PC



SERVIZIO SANITARIO NAZIONALE
REGIONE CALABRIA

C T T M D L 6 7 M 0 9 G 8 8 8 T

CODICE FISCALE



NON ESENTE

CODICE ESENZIONE

CODICE ESENZIONE



REDDITO

(Vedi avvertenze sul retro)

FIRMA AUTOCERTIFICANTE

SIGLA PROVINCIA

SIGLA PROVINCIA

CODICE ASL

CODICE ASL

PRESCRIZIONE

2 camminate di difficoltà moderata a settimana (vedi percorsi allegati) e di durata media (1 ora), per 3 mesi

1 corsa in bici di difficoltà semplice a settimana (vedi percorsi allegati) e di durata lunga (3 ore), per 3 mesi

(Barrare se non utilizzate)

NOTA CUF

NOTA CUF

NOTA CUF

NOTA CUF

<input type="checkbox"/> S	<input type="checkbox"/> H	<input type="checkbox"/>
SUGG.	RICOV.	ALTRO
<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> B	<input type="checkbox"/> D
P		
PRIORITY DELLA PRESTAZIONE		

0 0 3

NUMERO CONFEZIONI / PRESTAZIONI

TIPO DI RICETTA

TIPO DI RICETTA

2 6 1 1 2 4

DATA

CODICE

NUMERO

CODICE

NUMERO

CODICE

NUMERO

CODICE

NUMERO

CODICE

NUMERO

CODICE

NUMERO

CODICE

NUMERO

CODICE

NUMERO

CODICE

NUMERO

CODICE

NUMERO

CODICE

NUMERO

CODICE

NUMERO

Dott. FRANCESCUTTO

Ciro Antonio

TIMBRO E FIRMA DEL MEDICO

DATA SPEDIZIONE / TIMBRO STRUTTURA EROGANTE

NUMERO PROGRESSIVO

IMPORTI

TICKET

TICKET

GALEN. DIR. CHIAM. ALTRO

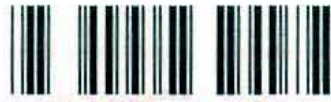
GALEN. DIR. CHIAM. ALTRO

SABBION Roberta

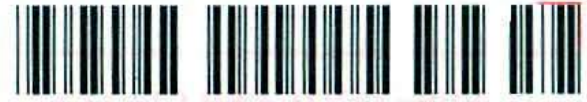
COGNOME E NOME DELL'ASSISTITO (O INIZIALI OVE PRESCRITTO DALLA LEGGE)

Via Promozione della Salute, 1 – BRESCIA (BR)

INDIRIZZO (OVE PRESCRITTO DALLA LEGGE)



A 1 2 3 4 5 6



B 1 2 3 4 5 6 7 8 9 0 1



STAMPA PC



SERVIZIO SANITARIO NAZIONALE
REGIONE CALABRIA

C T T M D L 6 7 M 0 9 G 8 8 8 T

CODICE FISCALE



NON ESENTE

CODICE ESENZIONE



REDDITO

(Vedi avvertenze sul retro)

FIRMA AUTOCERTIFICANTE

SIGLA PROVINCIA

CODICE ASL

CODICE ASL

PRESCRIZIONE

2 camminate di difficoltà moderata a settimana (vedi percorsi allegati) e di durata media (1 ora), per 3 mesi

1 corsa in bici di difficoltà semplice a settimana (vedi percorsi allegati) e di durata lunga (3 ore), per 3 mesi

(Barrare se non utilizzate)

NOTA CUF

NOTA CUF

NOTA CUF

NOTA CUF

<input type="checkbox"/> S	<input type="checkbox"/> H	<input type="checkbox"/>
SUGG.	RICOV.	ALTRO
<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> B	<input type="checkbox"/> D
P		
PRIORITY DELLA PRESTAZIONE		

0 0 3
NUMERO CONFEZIONI / PRESTAZIONI

TIPO DI RICETTA

2 6 1 1 2 4
DATA

Dott. FRANCESCUTTO

Ciro Antonio

TIMBRO E FIRMA DEL MEDICO

«Meglio andare a correre, che correre dal medico!»

CODICE NUMERO

CODICE NUMERO

CODICE NUMERO

CODICE NUMERO

CODICE NUMERO

CODICE NUMERO

CODICE NUMERO

CODICE NUMERO

CODICE NUMERO

CODICE NUMERO

CODICE NUMERO

CODICE NUMERO

DATA SPEDIZIONE / TIMBRO STRUTTURA EROGANTE

NUMERO PROGRESSIVO

IMPORTI

TICKET

GALEN. DIR. CHIAM. ALTRO

Trova le differenze



Montagne quotidienne



Monte Jòuf

s.l.m. m 1224

PALESTRE QUOTIDIANE A KM ZERO

Comune di Azzano Decimo

PERCORSI METABOLICI

L'Amministrazione Comunale di Azzano Decimo vuole dare uno strumento utile ai propri cittadini, perché ognuno possa dedicare un po' del proprio tempo libero al movimento fisico. Un nuovo approccio di vita utile per la propria salute non solo per "aggiungere più anni alla vita, ma soprattutto più vita agli anni": un investimento per il futuro, che si pone un obiettivo a lungo termine, un intervento efficace ma invisibile, perché funziona proprio quando l'evento avverso (l'infarto, l'ictus, il tumore...) non accade.

La salute è il primo dovere della vita.
Oscar Wilde.
L'importanza di chiamarsi Ernesto 1898

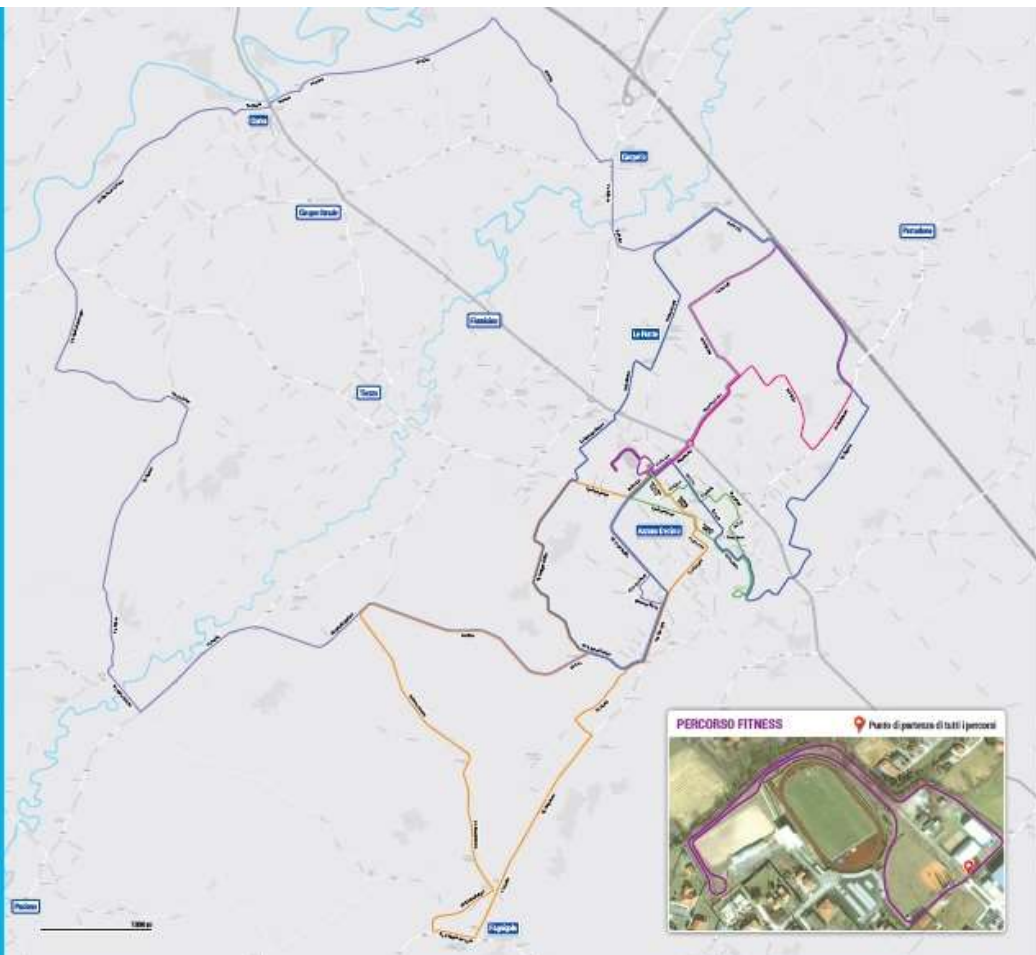
Se sei in salute, probabilmente sarai felice, e se hai felicità e salute, hai tutta la ricchezza di cui necessiti, anche se non hai tutto quello che vorresti.
Elbert Hubbard

La forma fisica non è soltanto uno dei requisiti più importanti per un corpo sano, è la base di un'attività intellettuale dinamica e creativa
John Fitzgerald Kennedy

Il tempo e la salute sono due risorse preziose che non riconosciamo ed apprezziamo fino a quando non le abbiamo esaurite.
Denis Watley

Scarica e stampa le schede complete dei percorsi, in formato PDF, corredate di foto aeree e disegni dettagliati per ogni chilometro del tracciato.

Comune di Azzano Decimo www.comune.azzanodecimo.pn.it
Cura di grafiche www.craf.it



Calorie consumate da una persona di 80 kg

PERCORSO FITNESS - CENTRO SPORTIVO DI AZZANO DECIMO

LUNDEZZA	CAMMINO				CORSA	
	1 km	2 km	3 km	4 km	10 km	12 km
Calorie	84 kcal	168 kcal	252 kcal	336 kcal	840 kcal	1008 kcal
Carote	100 g	200 g	300 g	400 g	1000 g	1200 g
Tempo	18' 30"	37' 00"	55' 30"	74' 00"	7' 45"	9' 30"

Carote: 100 g = 34 kcal

PERCORSO - VIA DEGLI OLMI - PARCO DELLE DOTE - VIA MORES DI SOTTO

LUNDEZZA	CAMMINO				CORSA	
	1 km	2 km	3 km	4 km	10 km	12 km
Calorie	106 kcal	212 kcal	318 kcal	424 kcal	1060 kcal	1272 kcal
Arance	212 g	424 g	636 g	848 g	2120 g	2544 g
Tempo	16' 00"	32' 00"	48' 00"	64' 00"	6' 30"	7' 30"

Arance: 100 g = 34 kcal

PERCORSO - VIA ARMENTAREZZA - VIA SANTA CROCE - VIA BURTOLO

LUNDEZZA	CAMMINO				CORSA	
	1 km	2 km	3 km	4 km	10 km	12 km
Calorie	108 kcal	216 kcal	324 kcal	432 kcal	1080 kcal	1296 kcal
Pasta di pollo	180 g	360 g	540 g	720 g	1800 g	2160 g
Tempo	18' 00"	36' 00"	54' 00"	72' 00"	7' 30"	9' 00"

Pasta di pollo: 100 g = 34 kcal

PERCORSO - CASTELLO DELLA MANTOVA - FAGNIGOLA

LUNDEZZA	CAMMINO				CORSA	
	1 km	2 km	3 km	4 km	10 km	12 km
Calorie	248 kcal	496 kcal	744 kcal	992 kcal	2480 kcal	2976 kcal
Maccheroni	60 g	120 g	180 g	240 g	600 g	720 g
Tempo	25' 30"	51' 00"	76' 30"	102' 00"	10' 30"	12' 30"

Maccheroni: 100 g = 34 kcal

PERCORSO - LE FRATTE - BAGNATE - PARCO DELLE DOTE

LUNDEZZA	CAMMINO				CORSA	
	1 km	2 km	3 km	4 km	10 km	12 km
Calorie	268 kcal	536 kcal	804 kcal	1072 kcal	2680 kcal	3216 kcal
Ferretto	40 g	80 g	120 g	160 g	400 g	480 g
Tempo	26' 00"	52' 00"	78' 00"	104' 00"	10' 30"	12' 30"

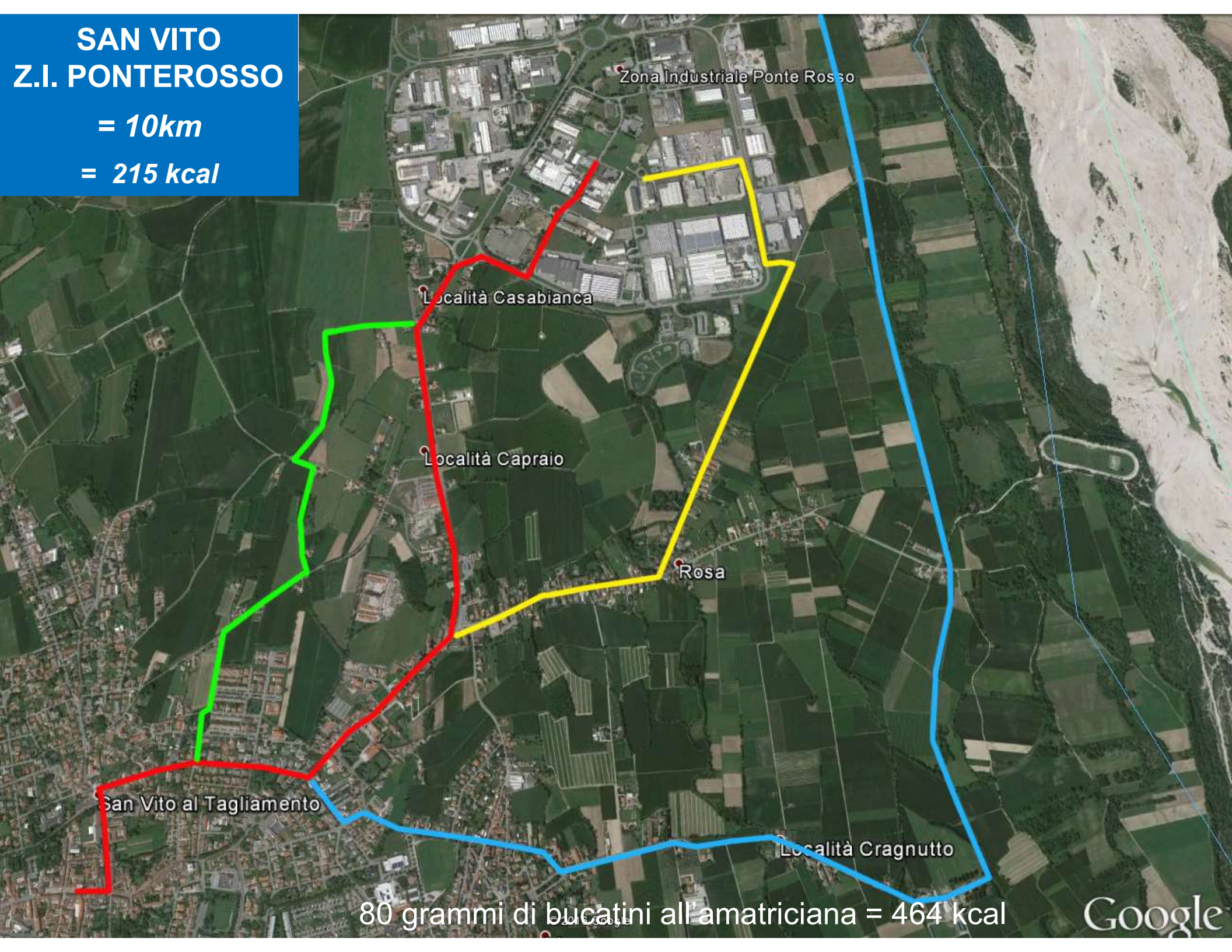
Ferretto: 100 g = 34 kcal

PERCORSO - SANT'ANDREA - CORVA - CIMPELLO - LE FRATTE

LUNDEZZA	CAMMINO				CORSA	
	1 km	2 km	3 km	4 km	10 km	12 km
Calorie	411 kcal	822 kcal	1233 kcal	1644 kcal	4110 kcal	4932 kcal
Pizza	225 g	450 g	675 g	900 g	2250 g	2700 g
Tempo	26' 30"	53' 00"	79' 30"	106' 00"	10' 30"	12' 30"

Pizza Margherita: 100 g = 271 kcal

SAN VITO
Z.I. PONTEROSSO
= 10km
= 215 kcal



80 grammi di bucatini all'amatriciana = 464 kcal

SAN VITO CENTRO – Zona Industriale PONTEROSSO

10 km
215 kcal

1.800 km
38.700 kcal



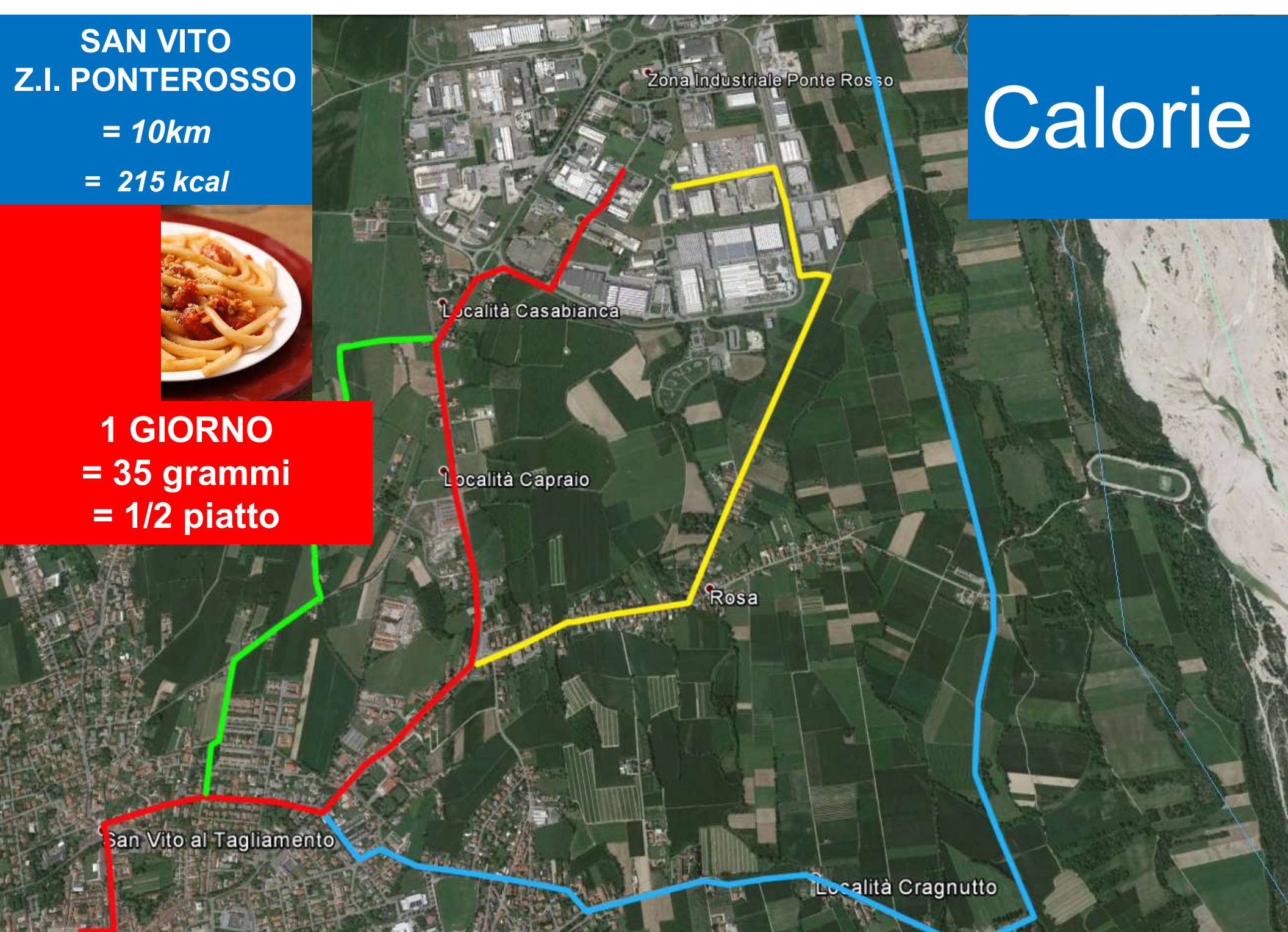
80 grammi di bucatini all'amatriciana = 464 kcal

**SAN VITO
Z.I. PONTEROSSO**
= 10km
= 215 kcal



**1 GIORNO
= 35 grammi
= 1/2 piatto**

Calorie



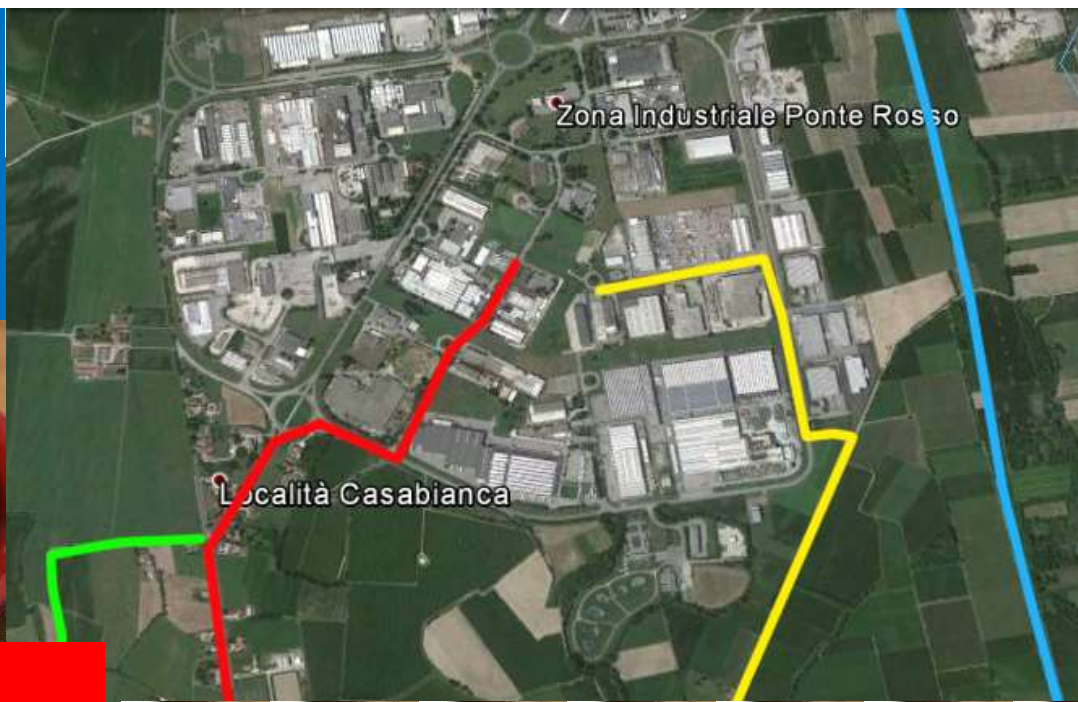
80 grammi di bucatini all'amatriciana = 464 kcal

**SAN VITO
Z.I. PONTEROSSO**

**= 1800km
= 38.700 kcal**



Calorie



**1 GIORNO
= 35 grammi
= 1/2 piatto**

**1 ANNO
= 6,7kg
= 83 piatti**

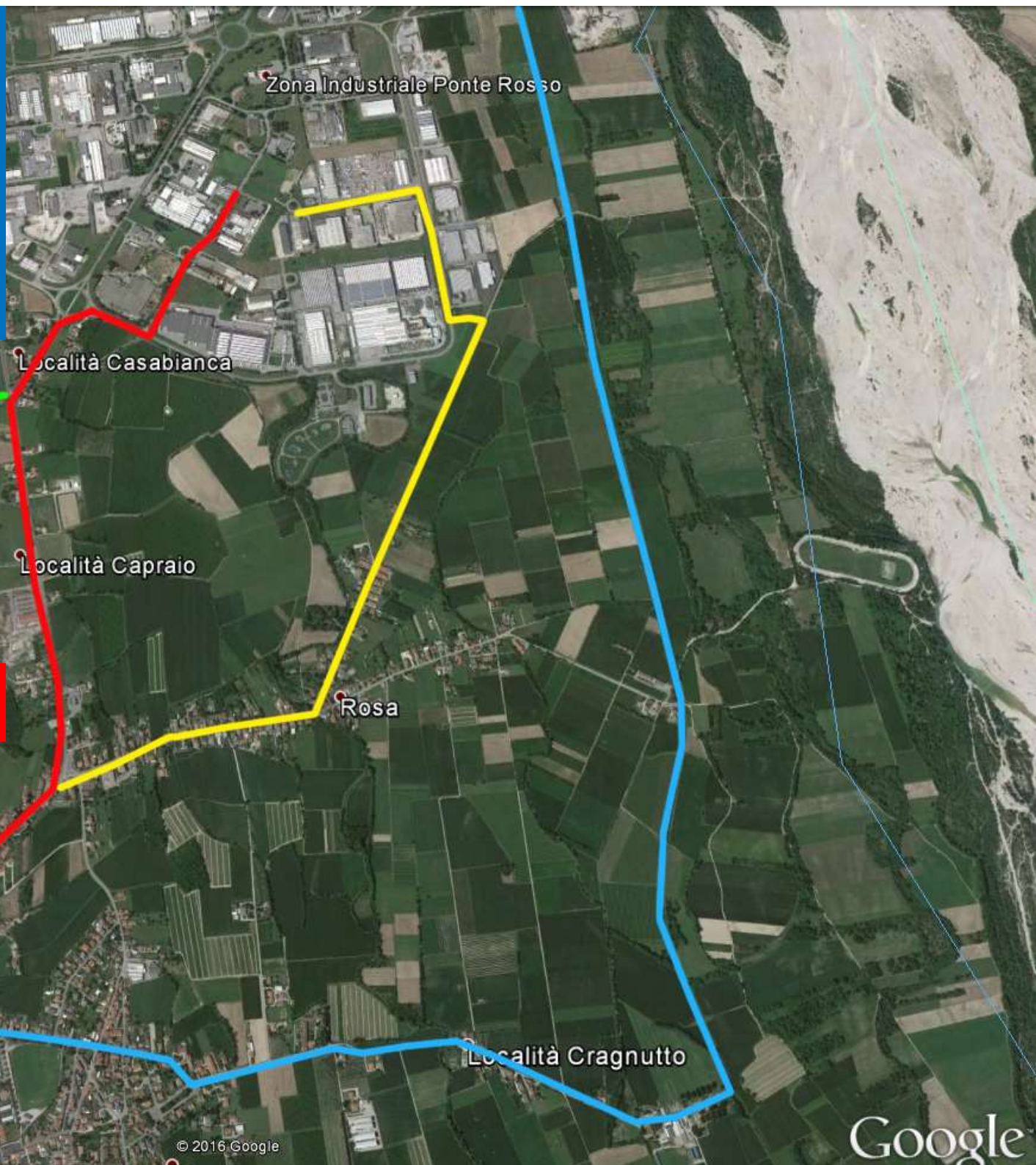


SAN VITO
Z.I. PONTEROSSO

Salute guadagnata



1 GIORNO = 24€



SAN VITO
Z.I. PONTEROSSO

Salute guadagnata



1 GIORNO = 24€



1 ANNO = 4300 €

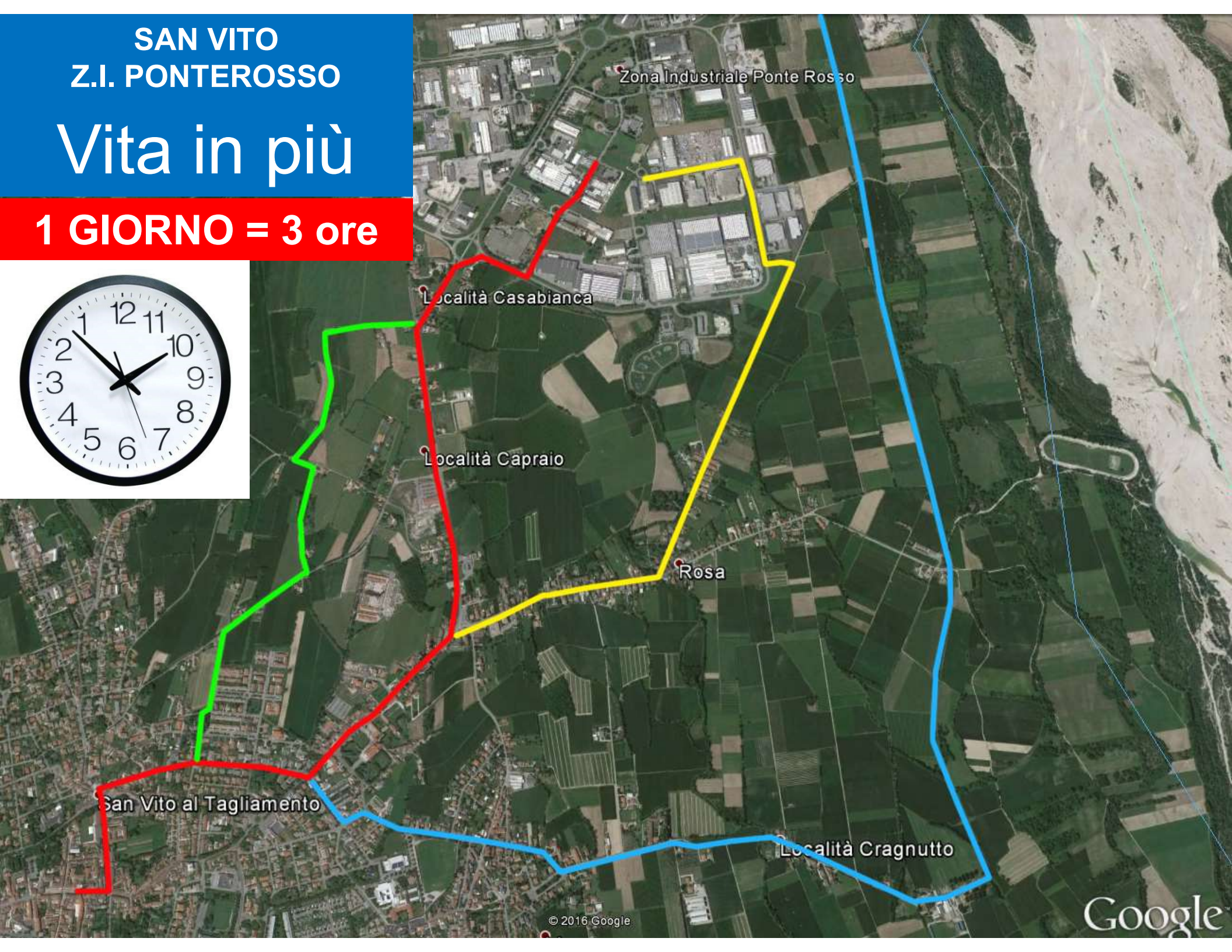


San Vito al Tagliamento

SAN VITO
Z.I. PONTEROSSO

Vita in più

1 GIORNO = 3 ore



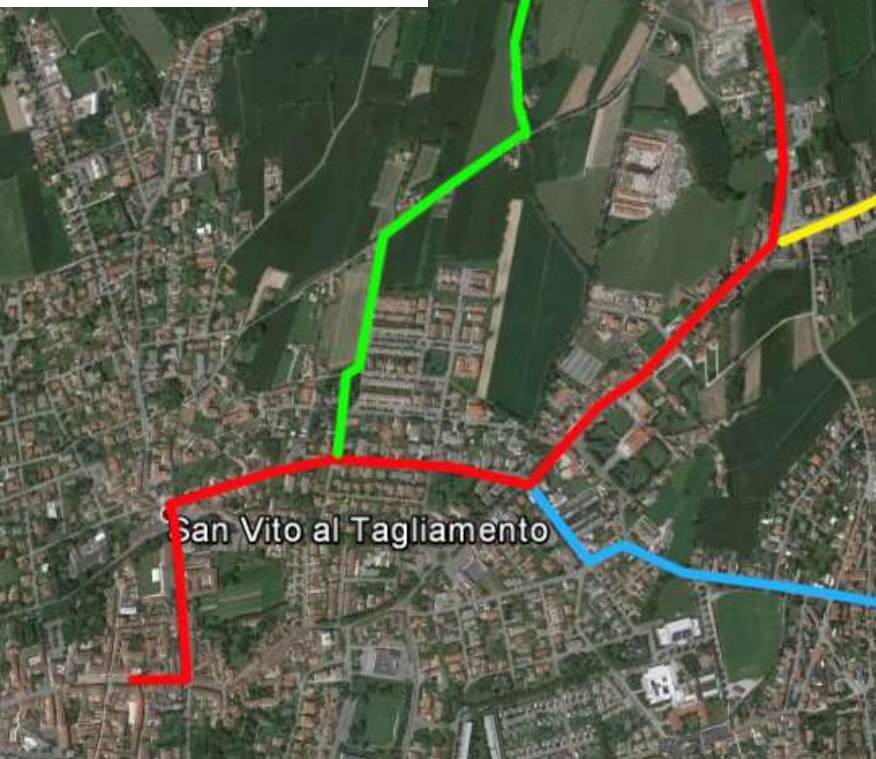
SAN VITO
Z.I. PONTEROSSO

Vita in più

1 GIORNO = 3 ore



1 ANNO = 23 giorni



1	SABATO <i>Maria Madre di Dio</i>	52 1/364	17	LUNEDI <i>s. Antonio Abate</i>	17/3
2	DOMEN. <i>ss. Basilio e G.</i>	2/363	18	MARTEDI <i>s. Margherita di U.</i>	18/3
3	LUNEDI <i>s. Genoveffa</i>	1 3/362	19	MERCOL. <i>ss. Mario e Marta</i>	19/3 ☺
4	MARTEDI <i>s. Elisabetta Anna</i>	4/361	20	GIOVEDI <i>ss. Sebastiano e F.</i>	20/3
5	MERCOL. <i>s. Amelia</i>	5/360	21	VENERDI <i>s. Agnese</i>	21/3
6	GIOVEDI <i>Epifania di N. S.</i>	6/359	22	SABATO <i>s. Gaudenzio</i>	22/3
7	VENERDI <i>s. Raimondo</i>	7/358	23	DOMEN. <i>s. Emerenziana</i>	23/3
8	SABATO				

MONTAGNE QUOTIDIANE

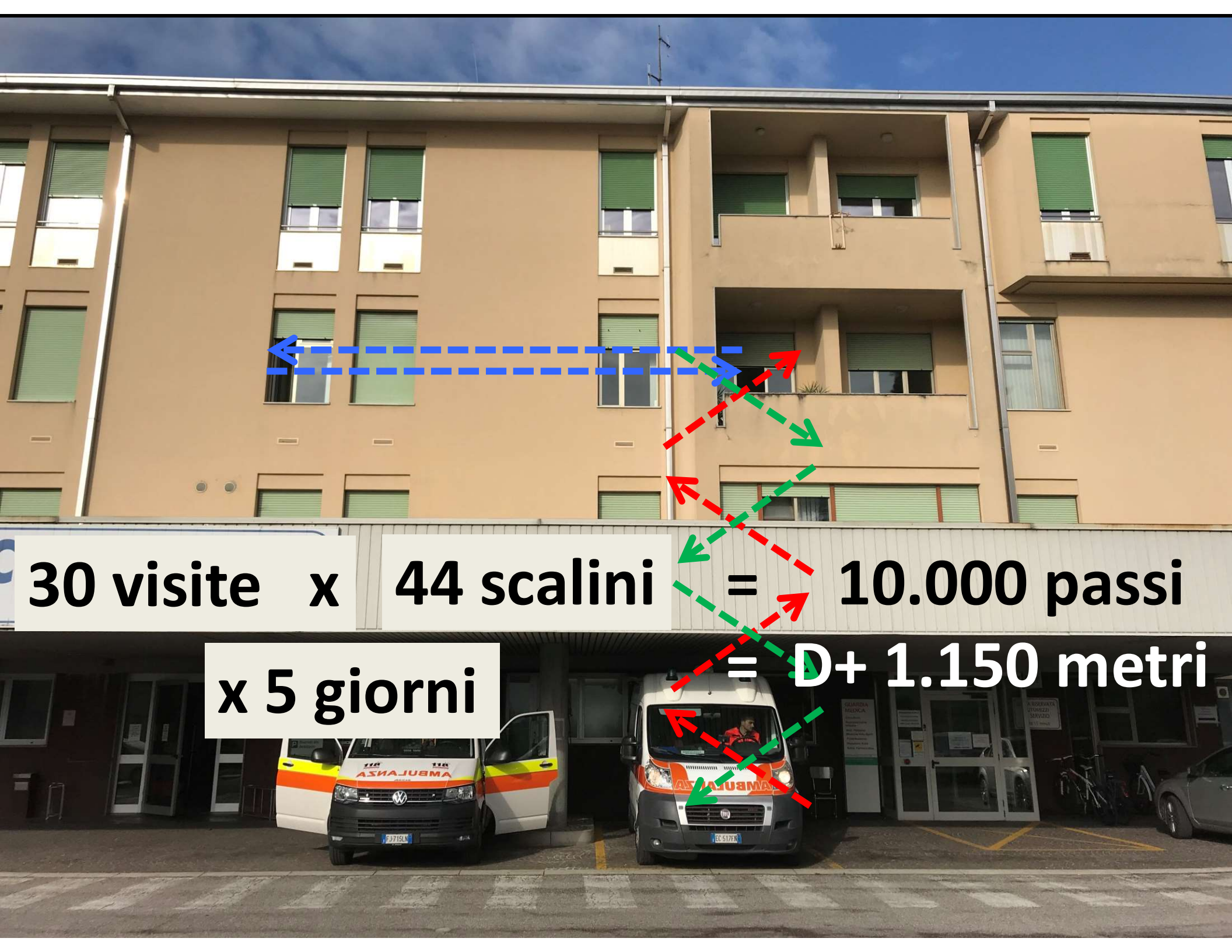


Palestra "scale" (1 anno)

-persona **80** kg-

	Ascensore	Scale
Tempo	23 h	18 h
Costo	20 € (<i>elettricità</i>) + 50 € (<i>tempo</i>)	0
K-cal	0	15.840 kcal





30 visite

x

44 scalini

=

10.000 passi

x 5 giorni

=

D+ 1.150 metri



IN CASO DI SALUTE



**NON USARE
L'ASCENSORE**

**USARE
LE SCALE**



E tu...cosa puoi fare?

Conoscere

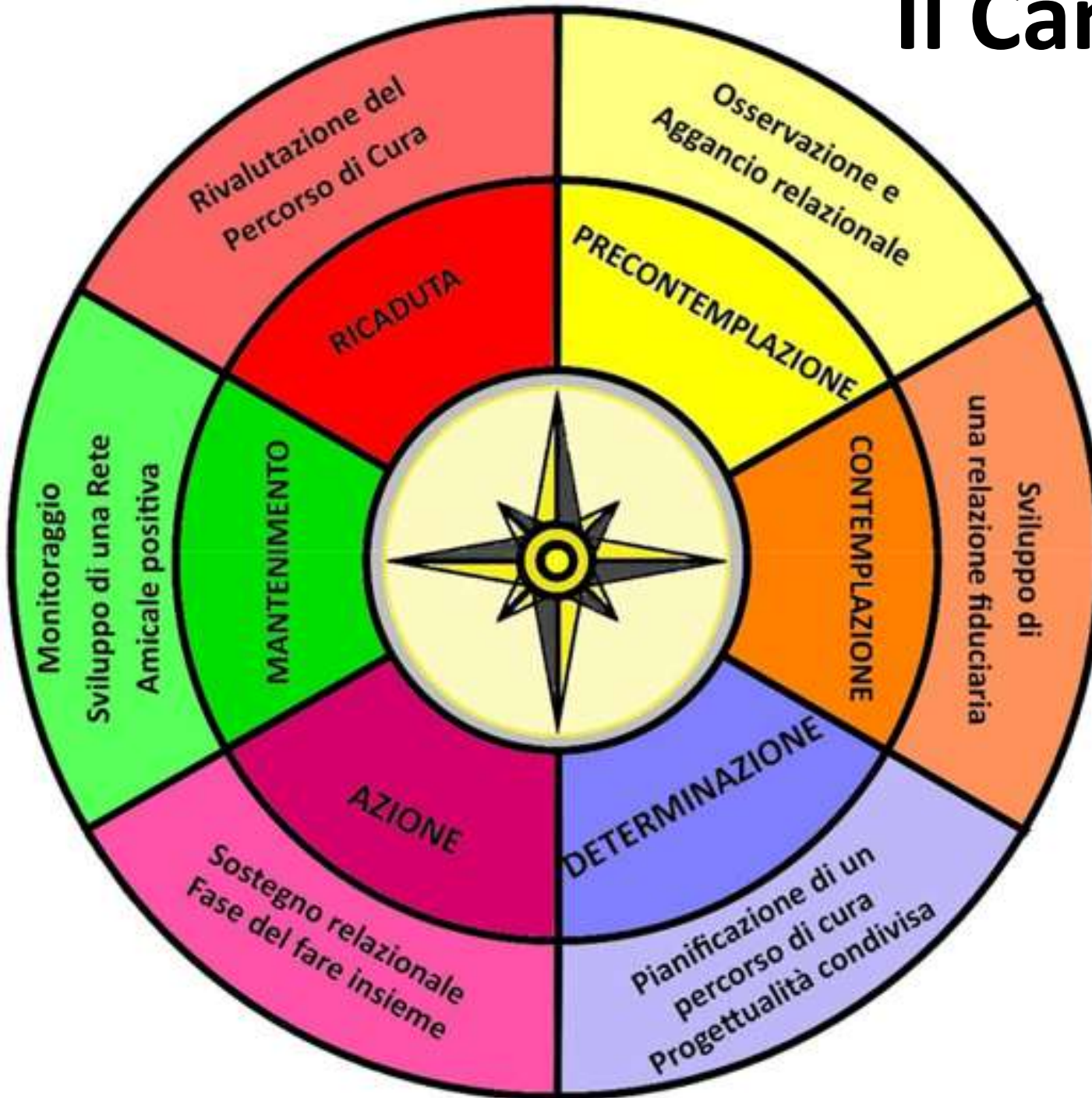
Cambiare

Testimoniare



il cambiamento

Il Cambiamento





EXERCISE

Some motivation required.

Il dramma del cambiamento



Caravaggio, 1601

La possibilità del cambiamento



La possibilità del cambiamento



La possibilità del cambiamento





Se puoi sognarlo,
puoi farlo

Walt Disney



DOMENICO PROCACCI PRESENTA

FESTIVAL DI CANNES
TV COSEQUE



LA VITA È UN MIRACOLO

UN FILM DI EMIR KUSTURICA



SLAVKO STIMAC NATASA SOLAK VESNA TRIVALIC VUK KOSTIC
ALEKSANDAR BERCEK STRIBOR KUSTURICA NIKOLA KOJO BRANISLAV LALEVIC

ALAIN MARDE MAJA ANO EMIR KUSTURICA VUKO BOVIC EMIR KUSTURICA DEJAN SPARAKLO EMIR KUSTURICA
MICHEL AMATHIEU A.F.C. SVETOLUK MICA ZAJC JEROME TRIAULT ALEKSANDAR PROTIC BRUNO TARRICH

MILENKO JEREMIC ZORA POPOVIC CHRISTINE GOZLAN PIERRE EDELMAN
LEFFILMS ALAIN SVICE GABRIA FILMS FRANCE 3 CINEMA WILD BUNCH STUDIOCANAL

WWW.LAVITAEMIRACOLO.COM E STUDIOCANAL WWW.FANDANGO.IT



La salute è uno stato di completo benessere fisico, mentale e sociale e non consiste soltanto in un'assenza di malattia o di infermità

DOMENICO PROCACCI PRESENTA

FESTIVAL DI CANNES
IN COLLABORAZIONE CON

LA VITA È UN MIRACOLO

UN FILM DI EMIR KUSTURICA

SLAVKO STIMAC NATASA SOLAK VESNA TRIVALIC VUK KOSTIC
ALEKSANDAR BERCEK STRIBOR KUSTURICA NIKOLA KOJO BRANISLAV LALEVIC

Produzione MICHEL AMATHIEU, A.F.C. / Regia EMIR KUSTURICA / Sceneggiatura RANKO BOSIC / Emisore EMIR KUSTURICA / Montaggio DEJAN SPARACERLO - EMIR KUSTURICA
Musica MILENKO JERICIC / Costumi ZORA POPOVIC / Casting CHRISTINE GOZLAN - PIERRE EDELMAN
Distribuzione LEFFILMS ALAN SVICE / CASPRA FILMS / FRANCE 3 CINEMA / Distribuzione WILD BUNCH / STUDIOCANAL
www.lavitaemiracolo.com

La salute
è
uno stato
provvisorio

DOMENICO PROCACCI PRESENTA

FESTIVAL DI CANNES
IN COLLABORAZIONE CON

LA VITA È UN MIRACOLO

UN FILM DI EMIR KUSTURICA

SLAVKO STIMAC NATASA SOLAK VESNA TRIVALIC VUK KOSTIC
ALEKSANDAR BERCEK STRIBOR KUSTURICA NIKOLA KOJO BRANISLAV LALEVIC

Produzione MICHEL AMATHIEU, A.F.C. - Sceneggiatura SVETOLUK MICA ZAJC - Regia EMIR KUSTURICA - Musiche DEJAN SPARAKALO - Edita EMIR KUSTURICA

Montaggio MILENKO JEREMIC - Distribuzione ZORA POPOVIC - Coproduzione CHRISTINE GOZLAN PIERRE EDELMAN

www.lifedomenicoprocci.com

La salute
è
uno stato
provvisorio
...
che non
promette
nulla di buono

X CONVEGNO NAZIONALE DI MONTAGNATERAPIA - Brescia, 23 novembre 2024
Dott. FRANCESCUTTO **Ciro Antonio** – diabetologo e medico dello sport – www.curaticonstile.it

