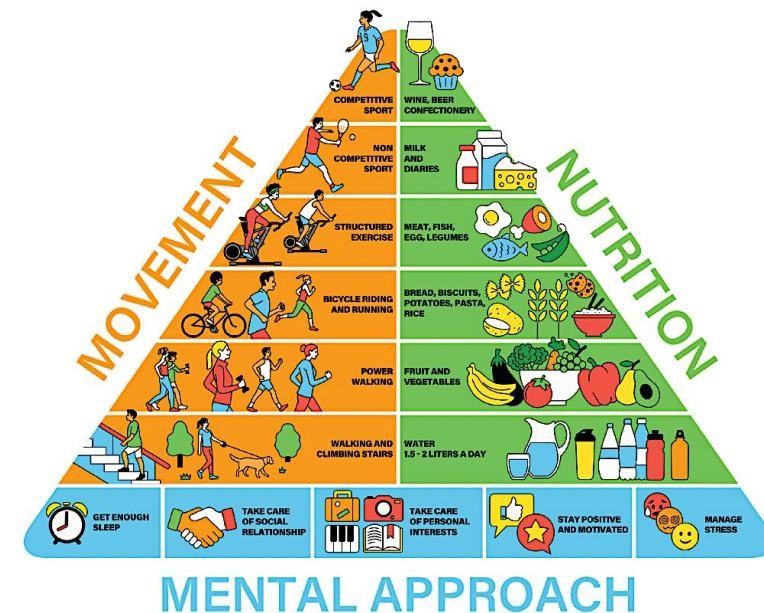


# Avere cura di noi stessi: un valore personale e professionale

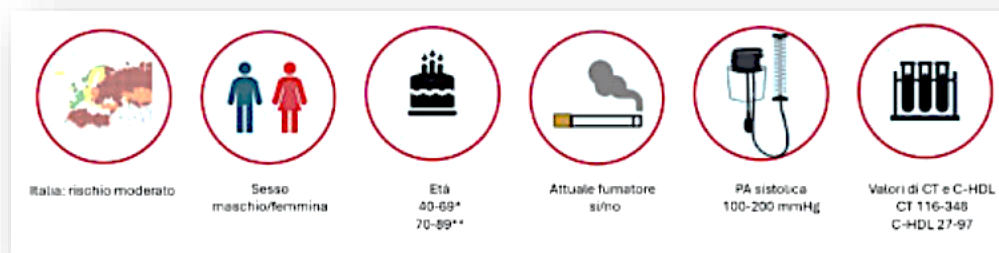
- Possiamo **migliorare la qualità della nostra vita**, dentro e fuori dal lavoro.
- Possiamo **sentirci meglio**: quindi avere maggiore energia, concentrazione, resilienza.

Benessere psico-fisico a 360°

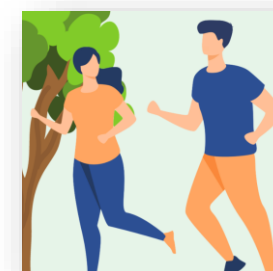


# Conosciamo noi stessi: esiste un “rischio salute” e in che modo possiamo evitarlo?

- Fattori che influiscono sul nostro Benessere



- Fattori che migliorano il nostro Benessere



# Il nostro traguardo: LONGEVITA' SANA

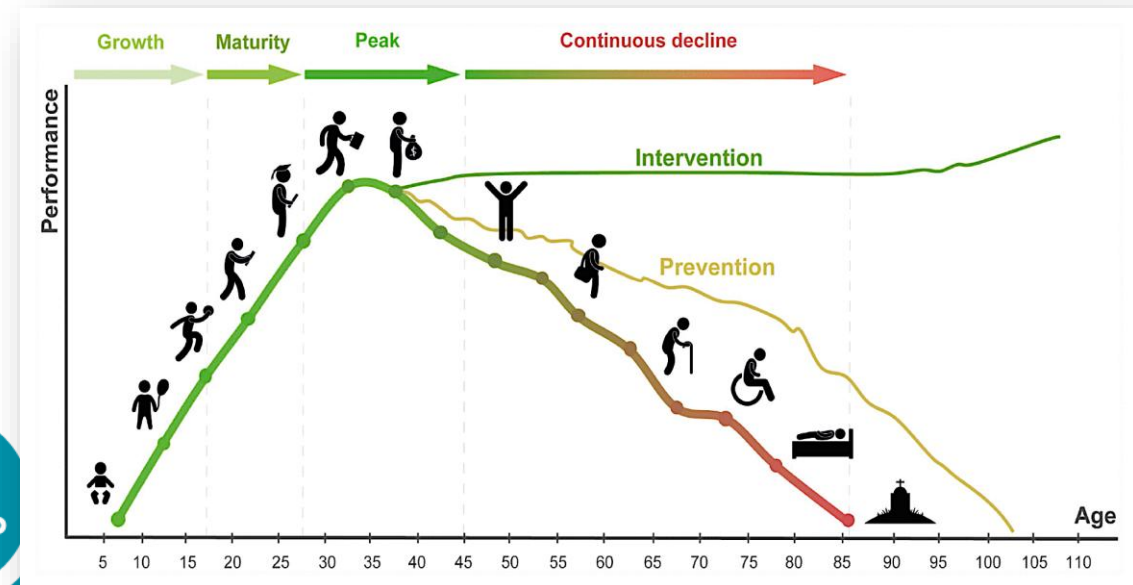
**Longevity:** Il termine “**longevity**” (longevità) si riferisce alla durata della vita di un individuo, ma negli ultimi anni ha assunto un significato più ampio, includendo non solo il vivere più a lungo, ma anche il farlo in salute e con una buona qualità della vita.

- **Aspetti della Longevity**

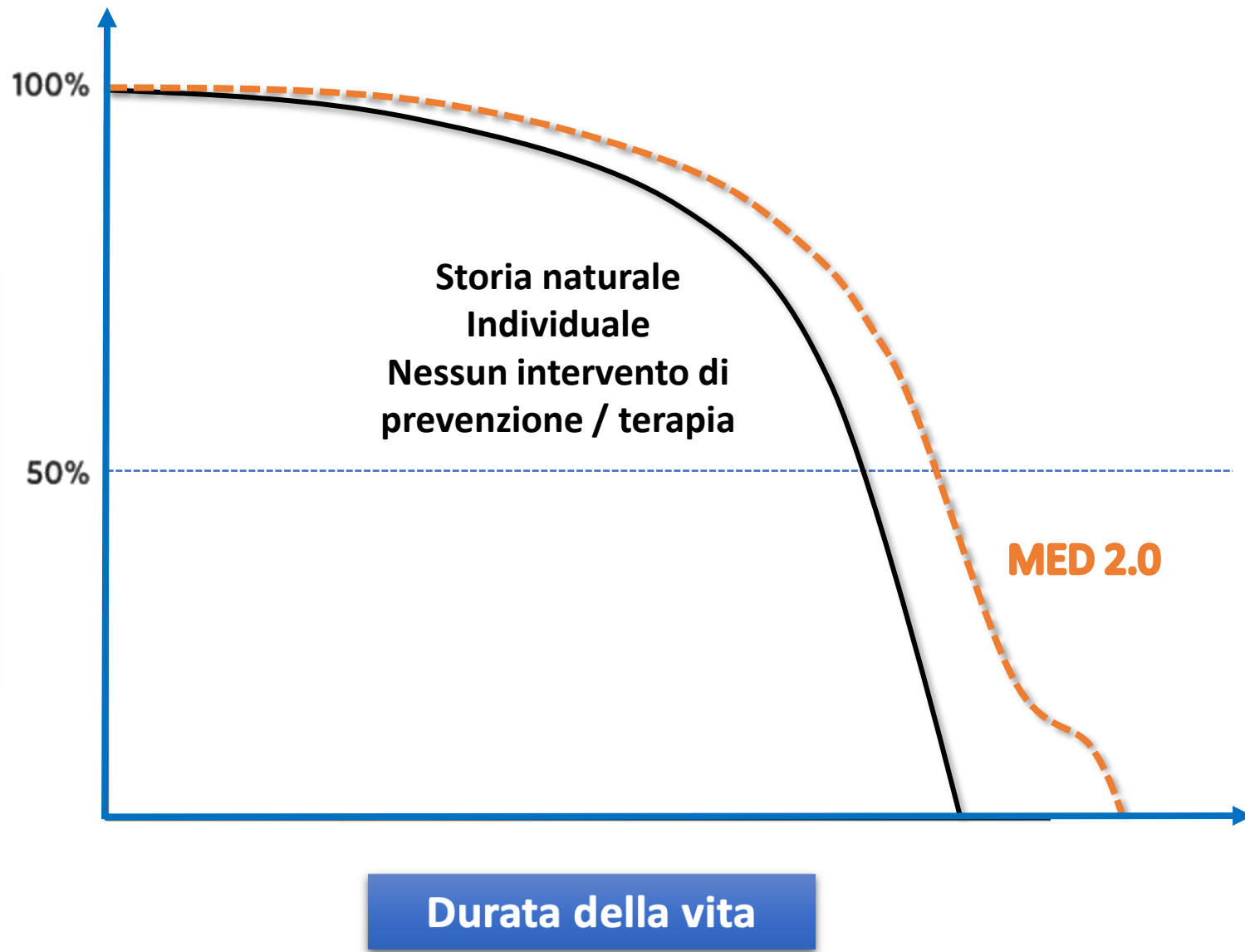
- **Longevità Cronologica** – Il semplice numero di anni vissuti.
- **Longevità Biologica** – Il processo di invecchiamento a livello cellulare e molecolare.
- **Longevità Sana (“Healthspan”)** – Il numero di anni vissuti in buona salute, senza malattie croniche o disabilità.

- **Fattori che Influenzano la Longevity**

- **Genetica** (influisce per circa il 20-30%)
- **Stile di Vita** (alimentazione, attività fisica, sonno)
- **Gestione dello Stress**
- **Relazioni Sociali**
- **Accesso a Cure Mediche Preventive**



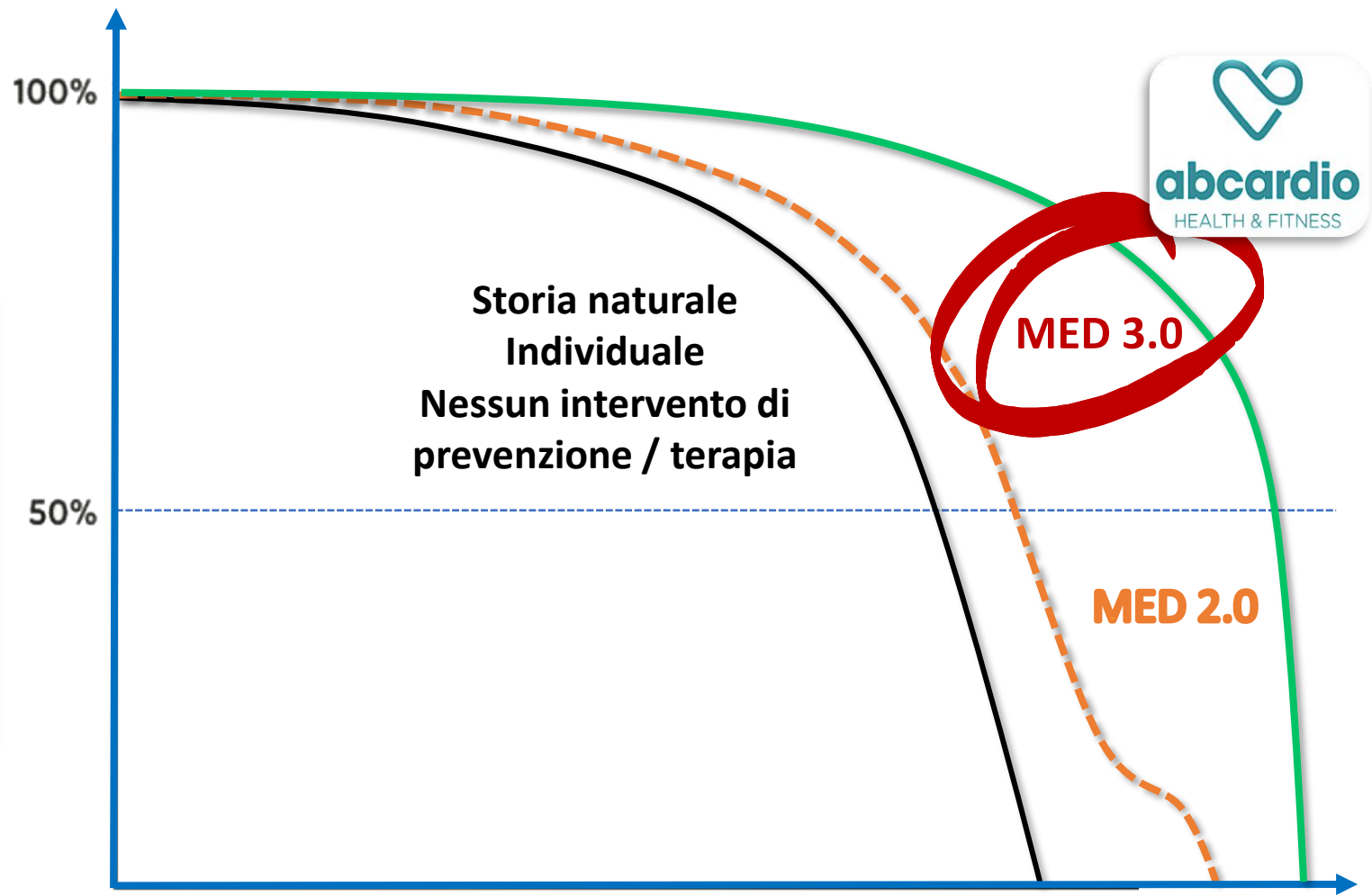
Qualità della vita



La **linea nera** rappresenta la **nostra storia naturale**, senza interventi di prevenzione o terapia.

La **linea tratteggiata** esprime la **Medicina 2.0**, quella attuale, cioè il **trattamento reattivo della salute**: individuo una patologia e la tratto.

Qualità della vita



Durata della vita

## MED 3.0

Dal trattamento reattivo alla **gestione proattiva della salute:**

- *prevenzione*
- *personalizzazione*
- *qualità delle cure*



# Cause principali di mortalità nel mondo occidentale

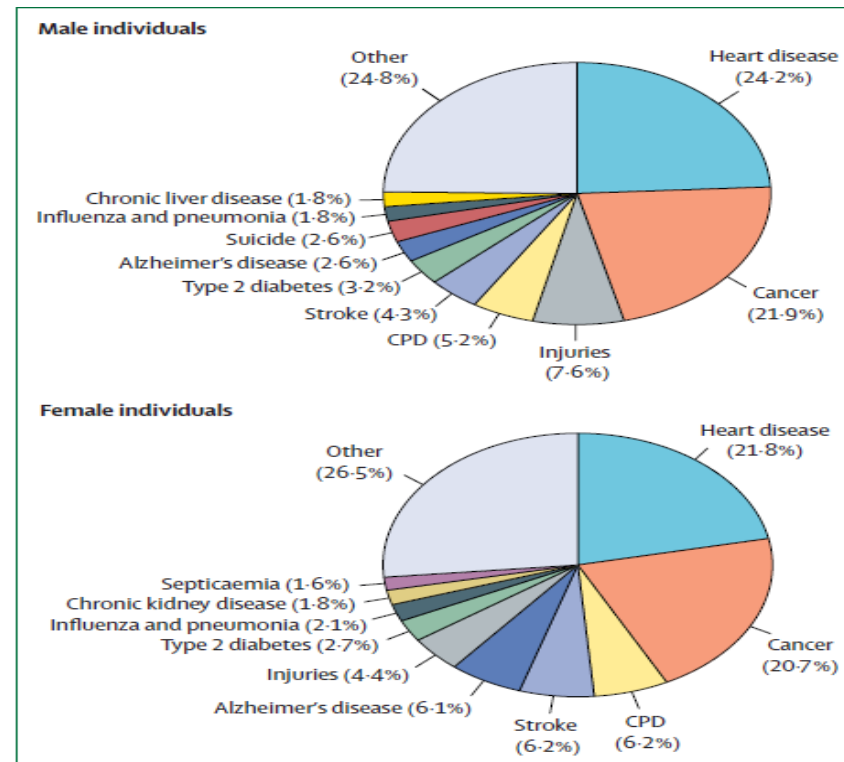
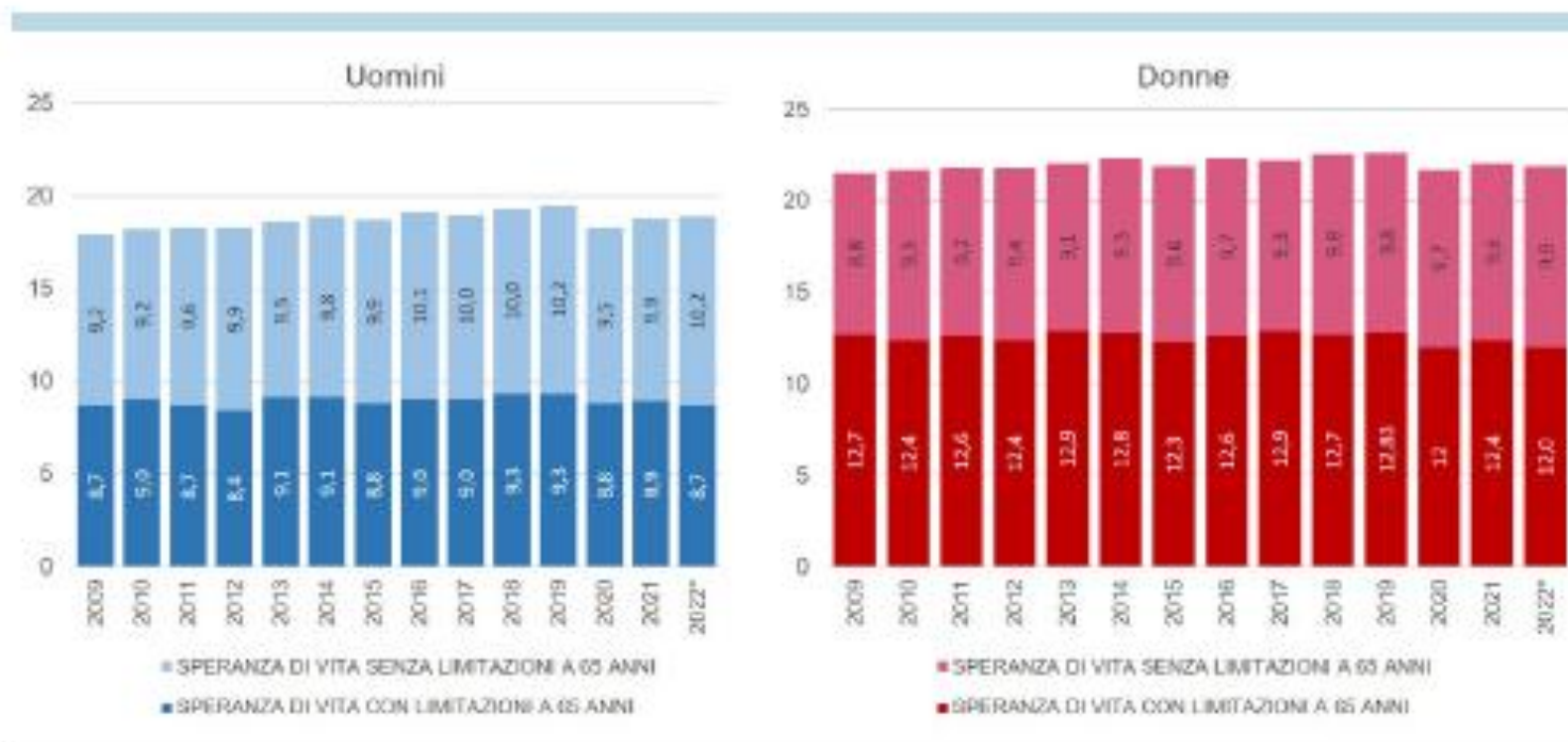


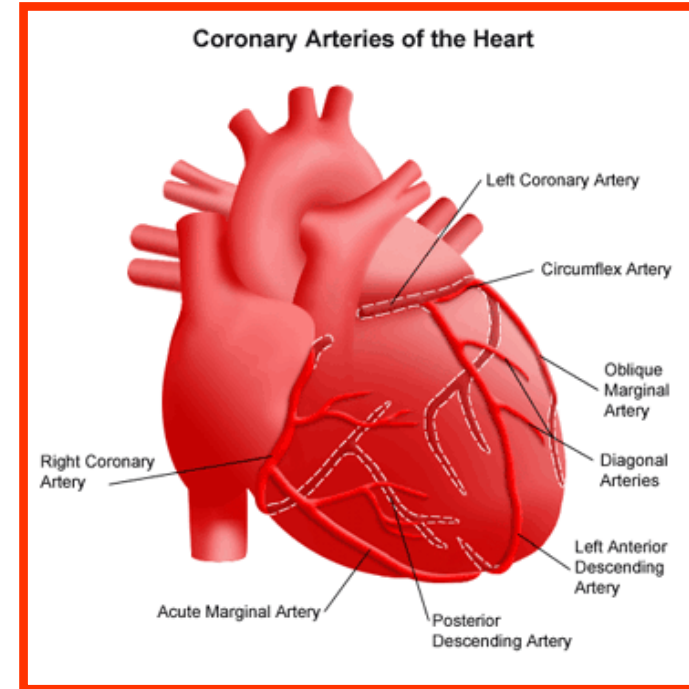
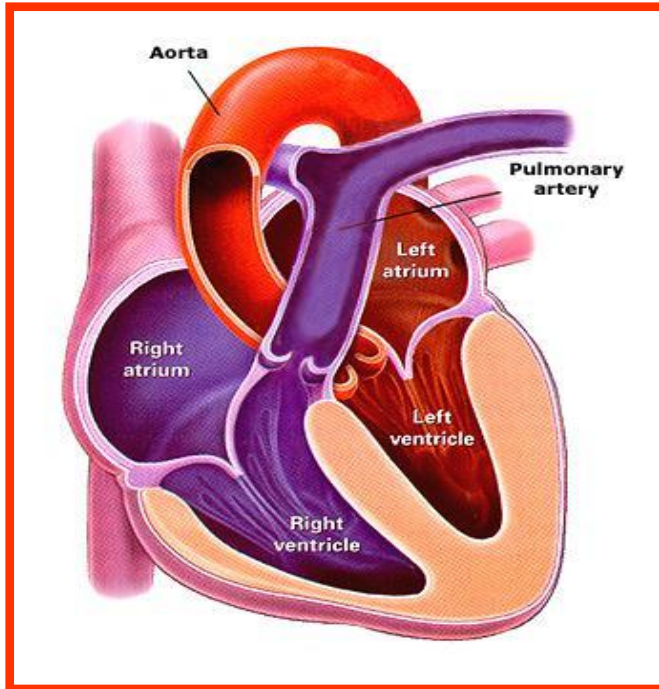
Figure 3: Percent distribution of the ten leading causes of death, by sex: USA, 2017

# Speranza di vita in Italia a 65 anni con e senza limitazioni nelle attività

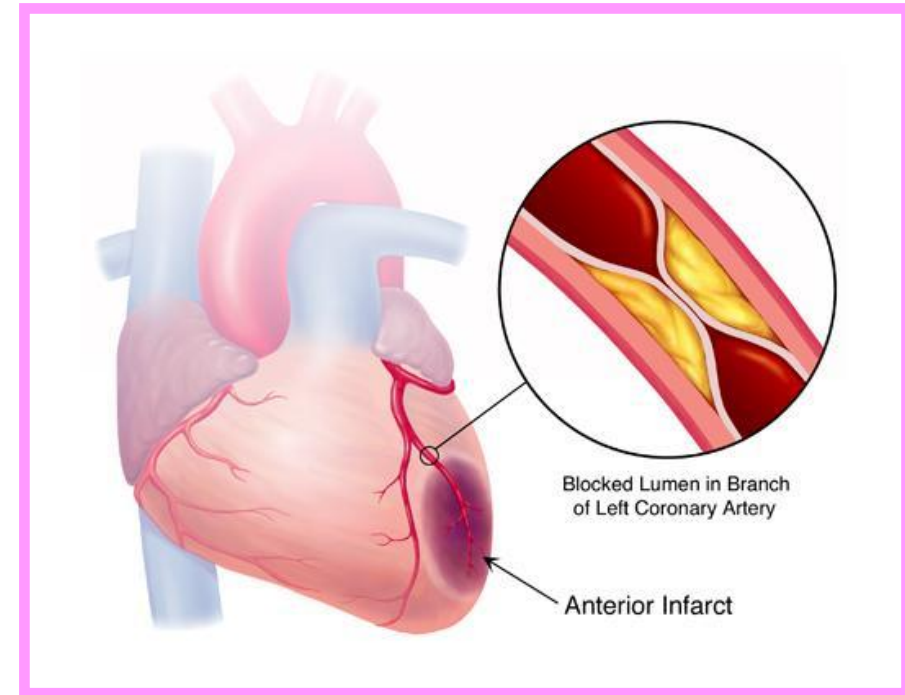
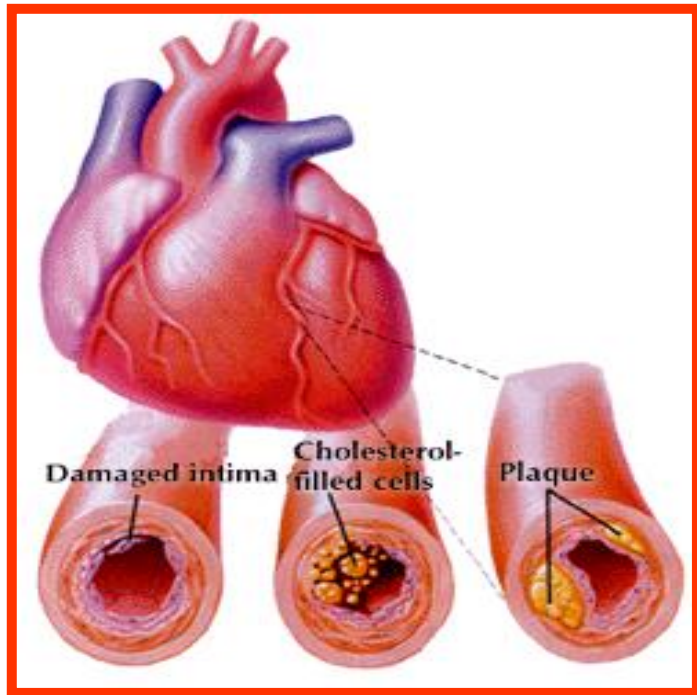


Fonte ISTAT. G Ital Cardiol 2024

# Cuore e coronarie



# Aterosclerosi coronarica e infarto miocardico



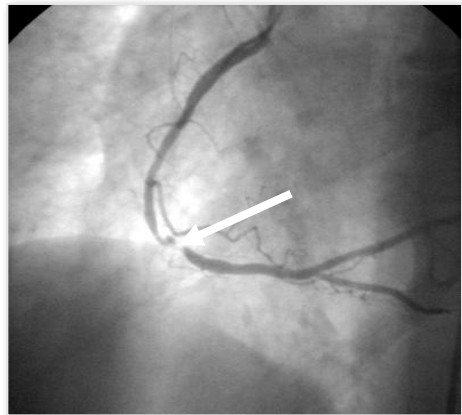
# La malattia aterosclerotica nei diversi distretti vascolari

---

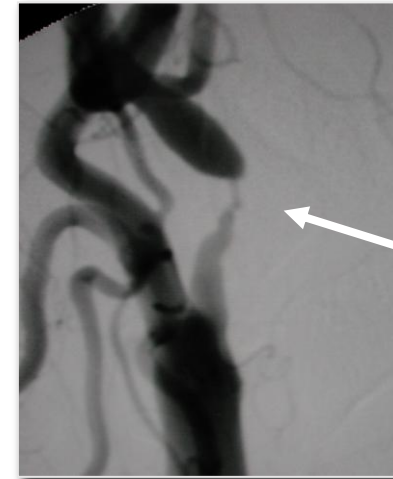
**Coronaria  
sinistra**



**Coronaria  
destra**



**Arterie  
arti inferiori**



**Carotide**

# Fattori di rischio comuni alle malattie cardiovascolari e le neoplasie

---

- fumo di sigaretta
- obesità
- ipertensione arteriosa
- diabete
- ipercolesterolemia
- stress psicologico
- inquinamento ambientale

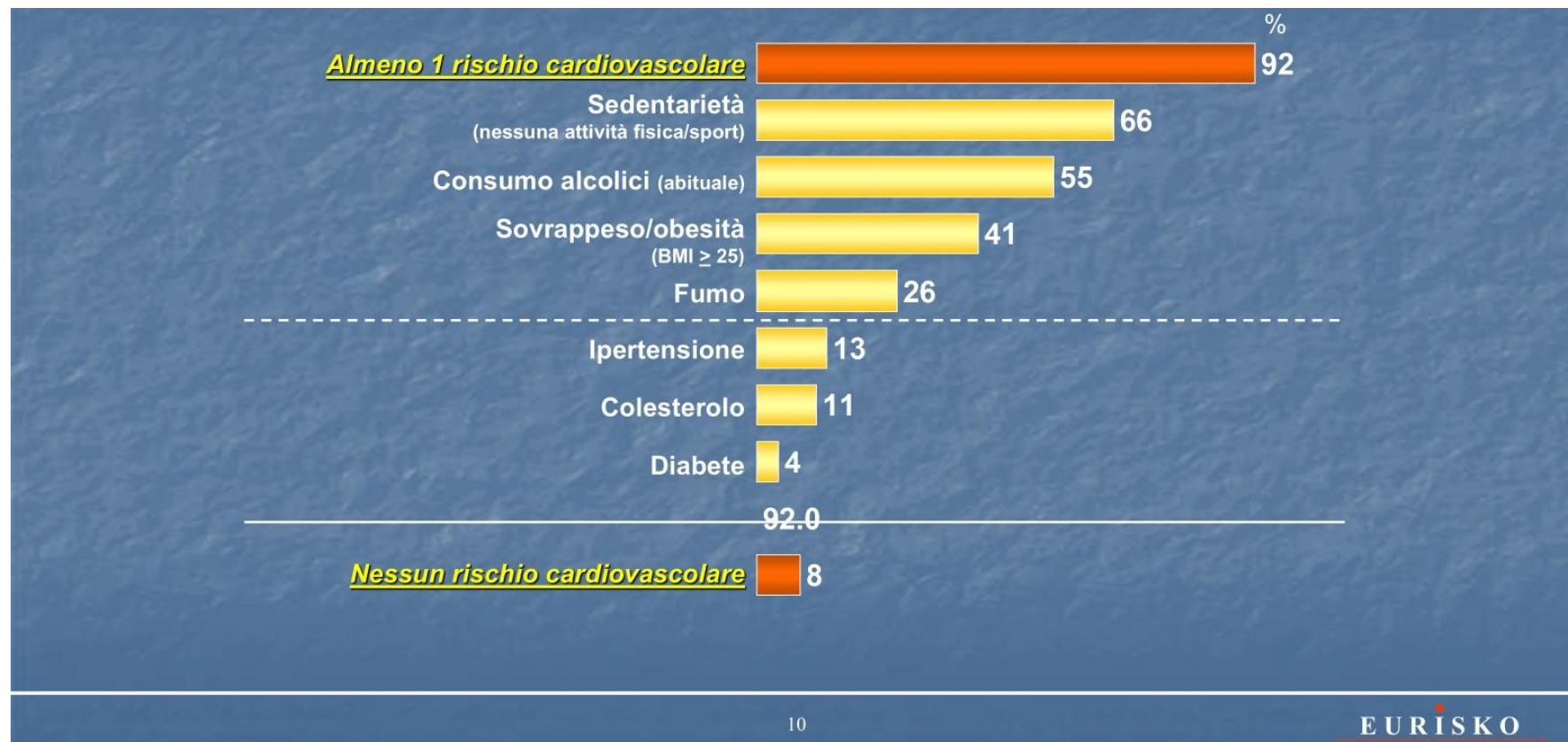
## Fattori protettivi

- attività fisica
- alimentazione sana

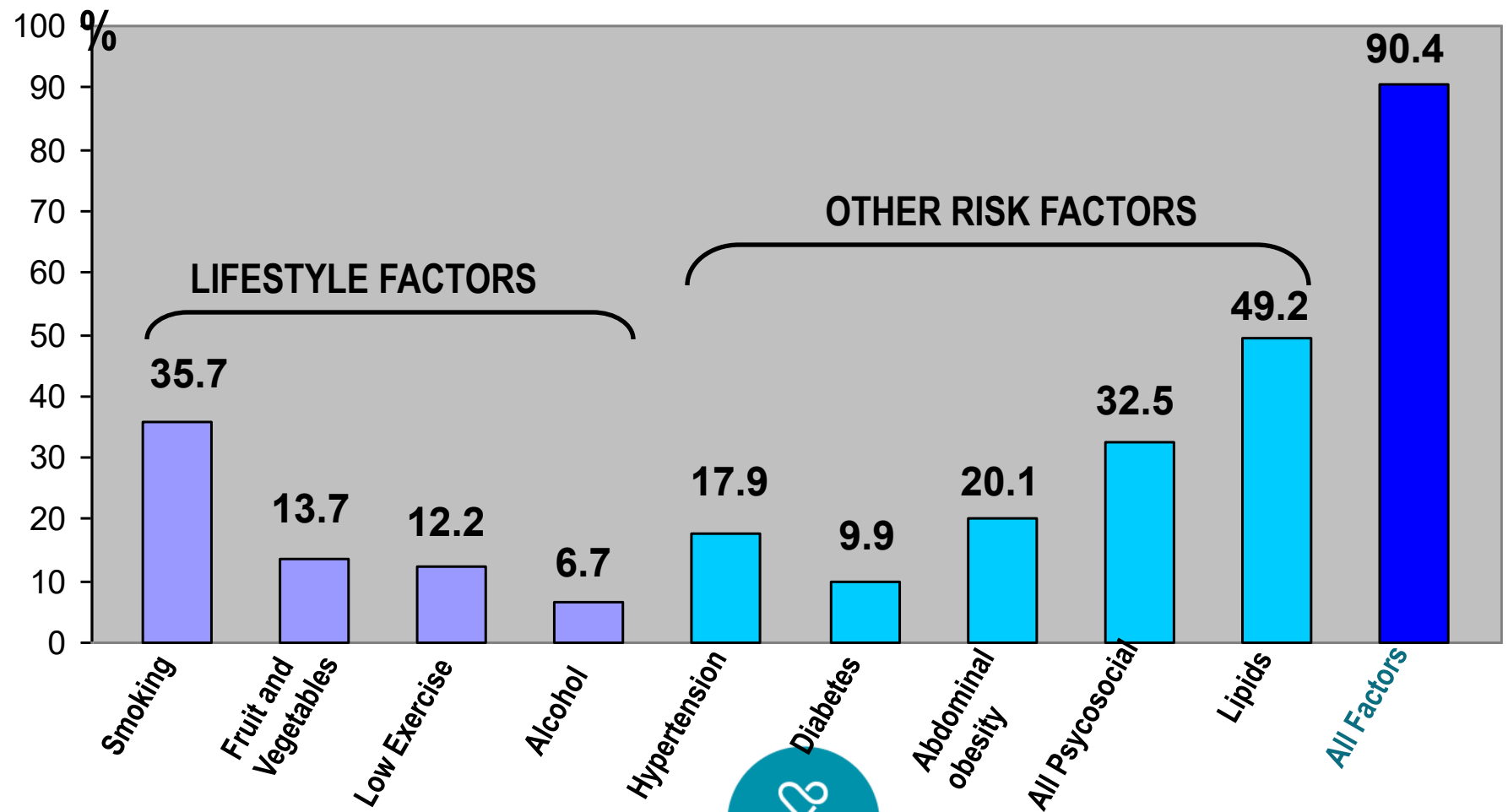


# I FATTORI DI RISCHIO CARDIOVASCOLARE DEGLI ITALIANI

(Base: totale campione; n= 10.000)



# Il peso relativo dei fattori di rischio per l'infarto



# Impara a conoscere il tuo rischio cardiovascolare:

## Cosa è necessario per conoscere il proprio rischio cardiovascolare

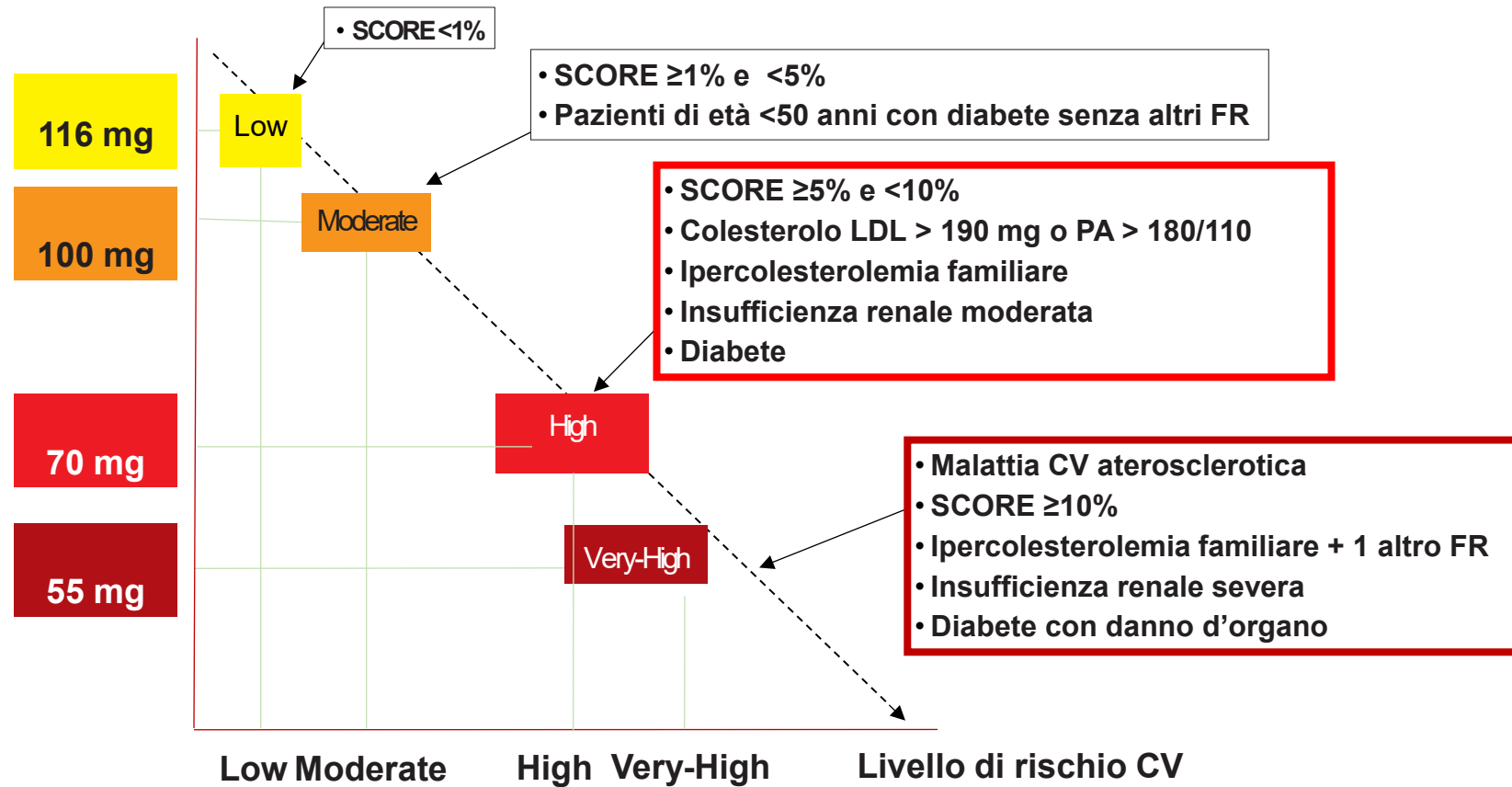
---

- età e sesso
- fumatore si/no
- diabete si/no
- valore del colesterolo (colesterolo totale, HDL, LDL)
- valore della pressione arteriosa



# Le linee guida europee 2020 per la prevenzione cardiovascolare

## Colesterolo LDL ottimale



*“Alimentazione sana e attività fisica regolare dovrebbero far parte di noi: entrambe puntano allo stesso obiettivo, il benessere.”*

*Mangiamo per avere energia ogni giorno e per mantenerci in salute*



*Alimentazione e attività fisica non possiamo separarli né considerarli da soli*

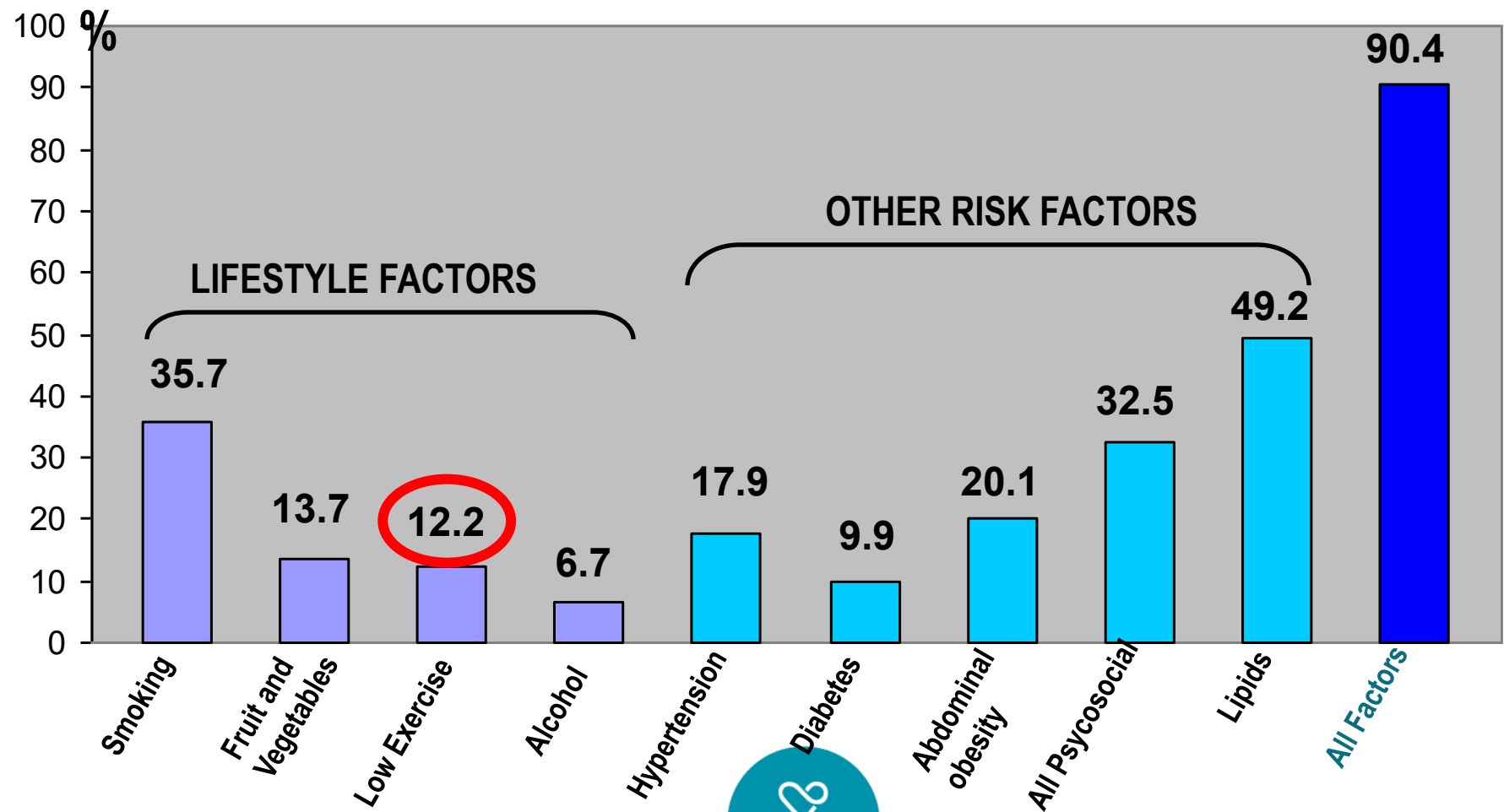
*L'attività fisica serve a rinforzare i muscoli e a far funzionare bene il nostro corpo*

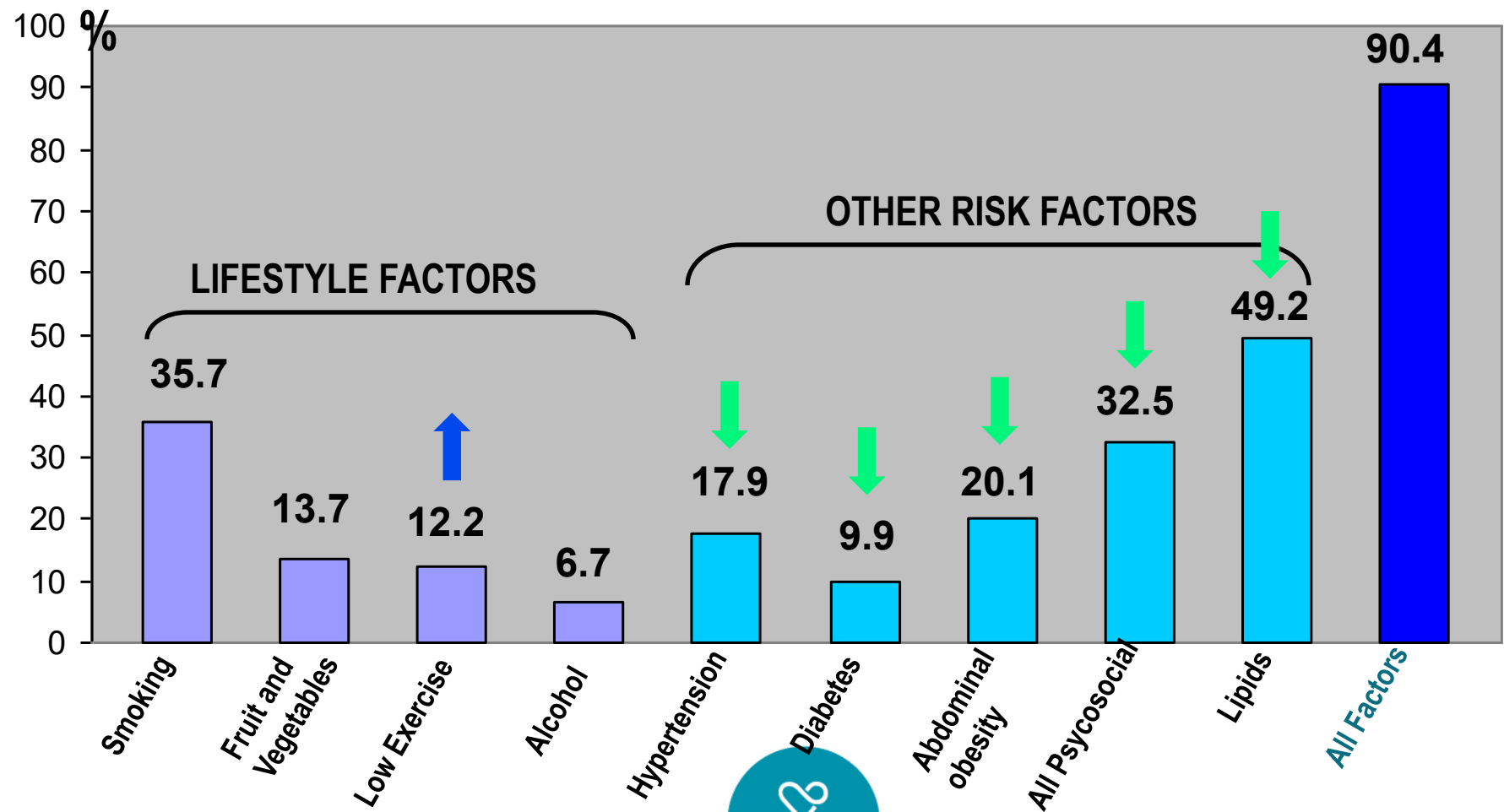


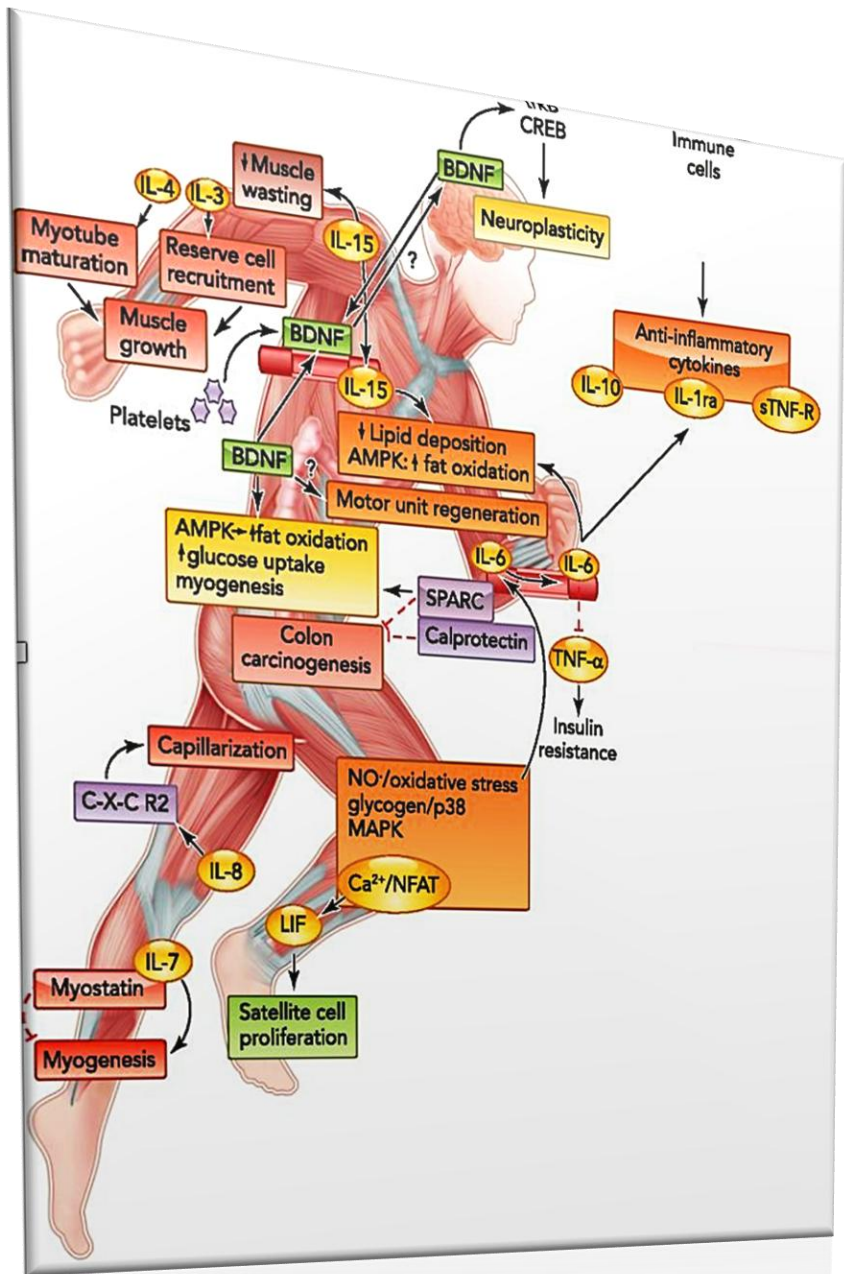
# Allenarsi per stare bene!

Benefici generati grazie alla pratica della attività fisica con regolarità;  
Come misurare ed allenare la capacità di esercizio.









# L'unica «poli-pillola»







*ATTIVITÀ FISICA*



*COLESTEROLO,  
PRESSIONE ARTERIOSA e  
GLICEMIA*



**Come posso fare per migliorare  
il mio stato di forma?**

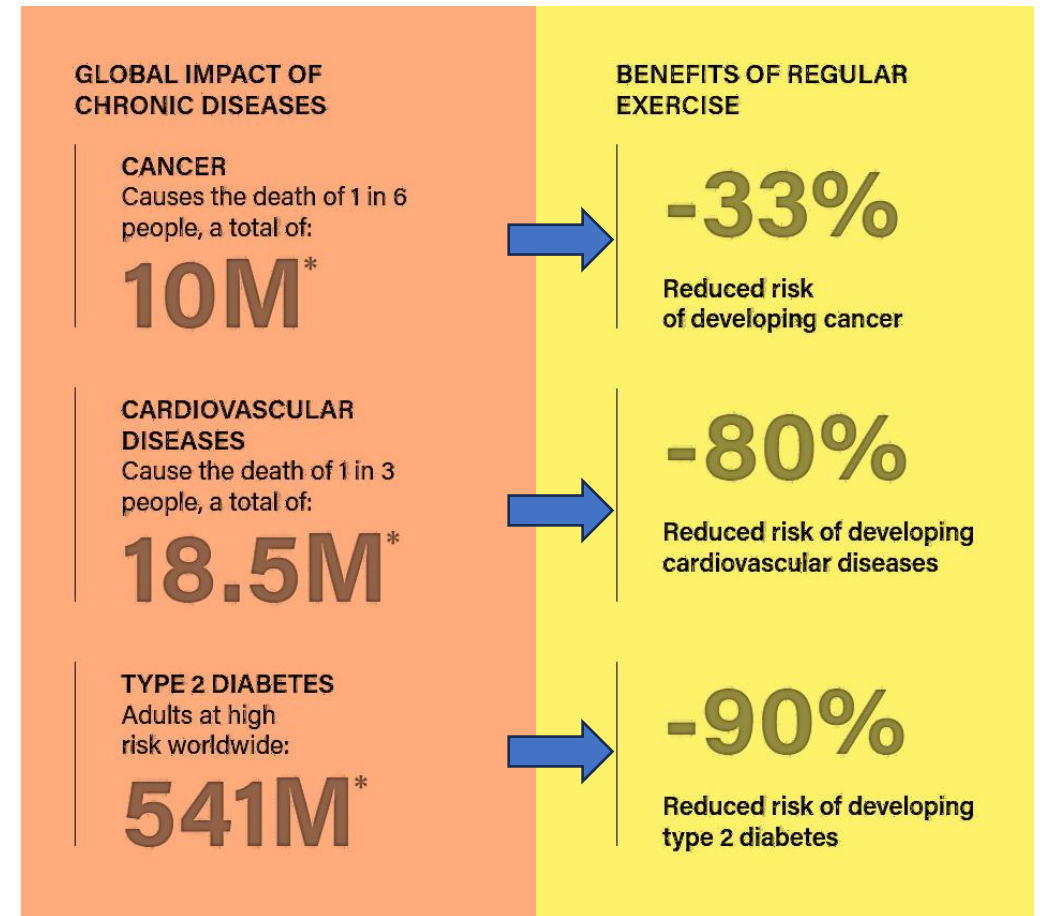


- **Programma di Esercizio Fisico Individualizzato.**
- **Basato su una Valutazione Funzionale dello Stato di Forma.**
- **Supervisione medica.**



# Lo sport e l'attività fisica agiscono come un "Medicinale Poli-Pillola"

L'esercizio fisico regolare è riconosciuto come un efficace trattamento preventivo per una serie di condizioni, in particolare malattie cardiovascolari e metaboliche, nonché per il cancro



# About abcario: a Clinic in Motion

## MISSION

- Tailored, **outpatient cardiovascular prevention** and recovery programs.
- **Scientific evidence** for protocols shaping, advanced **technology**, and **PREMIUM** environments.
- **Clinical data** collected and **analyzed** to guide precise, predictive interventions.
- **Sports Medicine excellence** for athletes and beyond.
- Founded in **Bologna**, ambition to grow into an **innovative health and wellness network**.

## TARGET POPULATION



PRIMARY PREVENTION



SECONDARY PREVENTION



HEALTH & PERFORMANCE OPTIMIZATION

## SPECIALTY PORTFOLIO



CARDIOLOGY & VASCULAR DISEASES



SPORTS MEDICINE



NUTRITIONAL MEDICINE



PHYSICAL AND REHAB MEDICINE



CARDIO & VASCULAR REHAB



OTHER SPECIALTIES