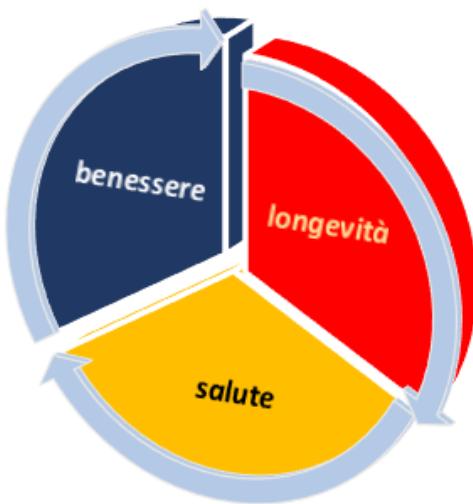


# L'Associazione benessere, longevità e salute



L'Associazione benessere, longevità e salute, attraverso i corretti stili di vita, è un progetto che nasce con l'obiettivo di promuovere lo sviluppo, la crescita e lo scambio personale e culturale, perseguiendo la finalità di centrare la salute sull'individuo, sull'ambiente e sul sociale, a partire dal raggiungimento di una maggiore consapevolezza del benessere e della salute, intesi come il prolungamento dell'aspettativa di vita, senza disabilità e in piena autonomia. Gli strumenti utilizzati sono rappresentati da:

- a) formazione di gruppi di studio col compito di intercettare, rielaborare e divulgare le più recenti acquisizioni scientifiche, nel campo del Benessere, della Longevità e della Salute;
- b) divulgazione attraverso corsi, seminari, incontri, workshop, materiale cartaceo;
- c) qualificazione di personale addetto ai lavori, attraverso corsi di formazione.

Fino al 1948 il concetto di salute era basato sull'assenza di malattia. Successivamente, gli esperti della neonata Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS), agenzia Tecnica dell'Organizzazione delle Nazioni Unite (ONU), identificavano la Salute come uno stato di completo Benessere Fisico, Sociale e Mentale.

La Salute dipende, innanzitutto, dal corredo genetico che ogni individuo eredita dai propri genitori. Una branca emergente della Medicina, l'Epigenetica, ci insegna che il DNA non è il nostro destino, in quanto, fattori ambientali esterni e interni, dei quali uno dei più importanti è l'alimentazione, possono modulare i nostri geni; possono cambiare, cioè, il modo in cui i nostri geni si manifestano. Quello che noi siamo, il nostro benessere o le nostre malattie, perciò, dipendono dal modo in cui, i cosiddetti stili di vita, interagiscono col nostro DNA. I nostri stili di vita, inoltre, in base alle più recenti acquisizioni scientifiche, possono cambiare, non solo la nostra vita, ma anche quella dei nostri discendenti, fino alla IV<sup>o</sup> generazione.

Il Fondo Mondiale di Ricerca sul cancro, un'Associazione "no Profit" con sede a Londra, la cui missione è la promozione della prevenzione primaria dei tumori, ha concluso una gigantesca opera di revisione degli studi scientifici sul rapporto fra tumori e alcuni stili di vita. Sulla base dei risultati, ha stilato 10 raccomandazioni utili ai fini della prevenzione.

L'associazione Benessere, Longevità e Salute, condivide e aderisce alla filosofia del Fondo Mondiale di ricerca sul Cancro, contribuendo alla diffusione, sul territorio, del loro lavoro di base e dei continui aggiornamenti e approfondimenti.

Oggi abbiamo la grande opportunità di coniugare gli enormi progressi fatti dalla Medicina, ai vari livelli, terapeutico, diagnostico e preventivo, soprattutto per quel che riguarda la protezione dalle malattie infettive e parassitarie, con le più recenti scoperte scientifiche sul valore degli stili di vita per guadagnare salute.

In data 9 Maggio 2015 si è tenuto, a Bologna, il primo seminario dal titolo “Nutrizione, tumori e malattie degenerative”, rivolto a figure professionali diverse che lavorano con la persona, per delineare un percorso di studio comune, improntato all'integrazione delle diverse esperienze, in grado di fornire una prospettiva globale sulle diverse vie che possono portare alla salute o alla malattia, al benessere o al disagio.

L'associazione è aperta a tutti, sia ai professionisti della salute che ai cittadini comuni. Ognuno, nel proprio ambito e, anche con la semplice partecipazione, può dare il suo grande contributo personale, in considerazione del fatto che le nostre scelte, se positive, non fanno bene soltanto a noi ma, soprattutto, sono di esempio ed insegnamento a chi ci sta intorno, familiari, amici e persone care.

Per associarsi: [associazione@abls.info](mailto:associazione@abls.info)

Pagina Facebook: abls abls

Dott. Claudio Gallo

[galclaudio@libero.it](mailto:galclaudio@libero.it)

Dott. Giovanni Posabella

[gposabe@tin.it](mailto:gposabe@tin.it)

Dott. Stefano Restani

[stefano.restani@libero.it](mailto:stefano.restani@libero.it)