

INVECCHIARE IN SALUTE

Come vivere al meglio la terza età

Sabato 15 giugno 2024, Yacht Club, Como

- 9:30 **Prevenzione è rivoluzione**
Silvio Garattini (Istituto Mario Negri)
- 10:15 **L'invecchiamento del nostro cervello**
Mario Guidotti (neurologo)
- 11:00 Pausa caffè
- 11:15 **Come mantenersi in salute tra farmaci e vaccini**
Roberta Villa (medico, divulgatrice)
- 12:00 **L'alimentazione nella terza età**
Erna Lorenzini (nutrizionista, Unimi)
- 12:45 Pausa pranzo
- 14:15 **L'importanza della lettura e dello studio in età avanzata**
Piergiorgio Odifreddi (matematico, divulgatore)
- 15:00 **Come conservare nel tempo la forma fisica**
Biagio Santoro (medico dello sport)
- 16:00 Fine lavori