

Salute: Benessere biologico, a Milano un evento per scoprirlo

Con Fondazione Veronesi, due giorni di eventi e dimostrazioni (ANSA) - MILANO, 28 SET - La 'green life' sbarca a Milano: il 3 e il 4 ottobre la Fondazione Catella ospiterà la prima edizione de 'Il Benessere Biologico', manifestazione a cui sarà presente anche la Fondazione Umberto Veronesi, nella quale si approfondirà "la scoperta dell'arte del viver sano" e che porterà con sé l'attenzione al biologico e alla sostenibilità. Tra laboratori a tema, conferenze, spazio bimbi, esposizione di prodotti e corner interattivi, nel corso della due giorni ci saranno anche dimostrazioni pratiche con gli esperti, così come lo yoga e il reiki, "per una panoramica completa - spiegano gli organizzatori - di tutto ciò che concorre a uno stile di vita diverso e consapevole".

Ma cos'è concretamente il benessere biologico? "Per me - risponde Paolo Veronesi, membro del comitato scientifico della Fondazione Veronesi - è un equilibrio tra benessere fisico e mentale che, oltre a farci stare meglio, ci consente nel limite del possibile di ridurre al massimo il rischio di contrarre malattie". Una condizione che ha diversi legami con il lavoro che i medici fanno ogni giorno per la nostra salute, "innanzitutto in ambito di prevenzione: un corretto stile di vita, una corretta alimentazione ed una giusta attività fisica sono in grado di ridurre il rischio di malattie oncologiche e cardiovascolari in modo significativo. Un corretto stile di vita permette anche di ridurre significativamente gli effetti collaterali legati alle terapie e di ridurre le ricadute della malattia".

Proprio questo ha spinto la Fondazione Veronesi ad aderire all'iniziativa: "Dalla sua nascita, 12 anni fa, la Fondazione sostiene la ricerca e promuove la divulgazione scientifica, orientandosi prevalentemente sulle tematiche legate alla prevenzione. Questa iniziativa rientra perfettamente tra le nostre finalità". L'esperto conclude quindi con alcuni consigli "che valgono per tutti: ridurre i grassi animali, non essere sovrappeso, praticare regolare attività fisica, non fumare, ridurre il consumo di alcool. Il futuro della prevenzione però dovrà tenere conto dei fattori di rischio individuali, basati sul patrimonio genetico e sulla loro predisposizione a contrarre alcuni tipi di malattie".(ANSA).