

Benessere biologico, un evento a Milano per scoprirlo

Con Fondazione Veronesi, due giorni di eventi e dimostrazioni



(ANSA) - MILANO - 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)