

La 'Green Life' a Milano, in due giorni tutto quello che è bio

A 'Benessere Biologico', cibo, mobilità, tessuti fino alle vernici



Il mondo del biologico a 360 gradi in tutte le sfumature del vivere quotidiano, dalla mobilità, alla scelta dei tessuti che si indossano, fino alle vernici per dipingere la casa e al cibo che mettiamo in tavola. Le sfumature di **una vita 'green'** sono state declinate nella due giorni di 'Benessere Biologico', la prima edizione della kermesse **dedicata ai temi del vivere sano, al mondo del biologico e della sostenibilità**, che si è tenuta a Milano il 3 e il 4 ottobre alla Fondazione Catella. Nella due giorni, organizzati da Morino Studio, incontri e laboratori con esperti hanno mostrato come il vivere biologico è una scelta quotidiana, che non riguarda solo il cibo.

Anche gli spostamenti in città cambiano all'insegna della sostenibilità, perchè le persone sempre di più scelgono la mobilità elettrica, che oramai è diventata un vero e proprio stile di vita, una filosofia. La mobilità elettrica è il futuro delle città, come è emerso a Benessere Biologico, sulle quattro ruote ma anche sulle due ruote delle biciclette e del monopattino. Il progetto 'E-Move.me' propone, per ora solo a Milano, un nuovo modo di vivere la città con mezzi "veloci e meno ingombranti - ha spiegato il fondatore Thierry Boch - che si parcheggiano facilmente. Un'esperienza positiva e felice per le persone e per l'ambiente, a emissioni zero".

A declinare il benessere biologico nell'architettura e nel design anche Alessandro Cecchi Paone, che ha moderato il panel dedicato al bio in questi settori. "Mentre tutti parlano dell'inquinamento delle città non tutti sanno che si può avere una forma di inquinamento anche nelle nostre case - ha spiegato -. Possiamo in questo senso, per la nostra salute, scegliere dei tipi di vernici, legni, mobili, isolamenti che sono biologici e sostenibili, anche per il risparmio energetico. La ricerca e la chimica in questo settore proseguono di direzione 'green'". A 'Benessere Biologico' spazio anche alla moda sostenibile, con le collezioni di stilisti che fanno dei tessuti naturali il loro marchio di fabbrica, oltre che del rispetto e valorizzazione dei lavoratori un loro punto di orgoglio.

La seconda giornata della kermesse è stata dedicata al benessere fisico, all'alimentazione e al connubio tra mente e corpo. A raccontare al pubblico quanto l'importanza di uno stile di vita sano può aiutare a prevenire malattie cardiovascolari, tumorali e neurodegenerative è stato il medico e chirurgo, consigliere della Fondazione Umberto Veronesi, **Paolo Veronesi**. Il benessere biologico secondo il medico chirurgo passa anche "da un buon equilibrio tra benessere fisico e mentale che si raggiunge con uno stile di vita salutare. Molti studi hanno dimostrato che anche quando c'è una predisposizione genetica degli individui ad ammalarsi - ha concluso - un corretto stile di vita e una sana alimentazione possono fare in modo che i geni alterati non si esprimano". Una vita 'green' la si può vivere fin da piccoli e per questo 'Benessere Biologico' nel corso della sua ultima giornata ha dedicato una mattina ai più piccoli, con uno show cooking in cui sono stati coinvolti nella realizzazione di dolci e frullati vegani ma gustosi.