

18

SILVIO  
BERLUSCONI

(29 settembre 1936 - 12 giugno 2023), laureato in Giurisprudenza. Imprenditore e politico italiano, fondatore del gruppo Fininvest nel 1975. Ha fatto nascere una cittadina, Milano 2, alle porte del capoluogo lombardo. Fonda

un partito politico, Forza Italia, che vince le elezioni nel 1994. È stato quattro volte Presidente del Consiglio dei ministri della Repubblica Italiana. Nel 1986 è diventato proprietario e presidente del Milan.

«StaiSano!» è un progetto interdisciplinare dell'Università che promuove stili di vita sani grazie all'unione di diverse competenze e capacità. Dall'alimentazione alla prevenzione odontoiatrica, si rivolge a tutti. «Lo esporteremo»

# Mangiare sano, muoversi, respirare E la salute merita centodieci e lode

di ANNA FREGONARA



«Lo scopo è restituire alla cittadinanza, anche in chiave pratica, il valore del nostro lavoro accademico»

«**U**niMi è arrivata a 100, ora tocca a te». Con questo slogan l'Università degli Studi di Milano ha lanciato il progetto «StaiSano! Obiettivo 100 anni», un'iniziativa volta a promuovere una longevità in salute. «Il progetto è nato lo scorso anno, in occasione del centenario dell'ateneo, su iniziativa della Facoltà di Medicina e Chirurgia. Lo scopo è restituire alla cittadinanza, anche in chiave pratica, il valore del nostro lavoro accademico: fare ricerca e diffondere i risultati, per accrescere la consapevolezza e la cultura di come vivere in forma», spiega Gaia Pellegrini, docente presso il Dipartimento di Scienze Biomediche, Chirurgiche ed Odontoiatriche. «Per questo abbiamo scelto di focalizzarci sulla prevenzione, la base per una buona salute, e sull'importanza di agire sulla quotidianità: adottare una dieta varia ed equilibrata, in linea con la dieta mediterranea, praticare regolare attività fisica e riconoscere i fattori di rischio che, nel tempo, possono favorire lo sviluppo di malattie».

«StaiSano!» è un percorso di promozione della salute rivolto a tutti, con un'attenzione particolare però ai giovani nella fascia di età 7-25 an-

33

per cento: quota di bambini in condizioni di sovrappeso da un'analisi condotta su 116 intervistati

71

per cento: quota di bambini (analizzati nello stesso sondaggio) che avevano bisogno di cure odontoiatriche

80

percentuale di famiglie che dichiarano di acquistare abitualmente dolci e bibite in un'analisi con QuBi

ni e alle famiglie che appartengono a fasce più fragili, spesso caratterizzate da una minore sensibilità verso questi temi. In tali contesti, infatti, sono stati osservati maggiori problemi di sovrappeso e obesità, stili di vita scorretti, mancanza di cure odontoiatriche, carenza di attività fisica e sovraesposizione ai dispositivi digitali. Fattori che contribuiscono a una scarsa aderenza alle raccomandazioni di prevenzione in un periodo storico in cui gli studiosi segnalano, per i prossimi anni, un incremento di malattie cronico-degenerative, con un impatto significativo sulla qualità della vita.

«Per esempio, nell'ambito di un progetto realizzato in collaborazione con le reti QuBi di Fondazione Cariplo, sono stati visitati 116 bambini. Dall'analisi dei dati preliminari è emerso che il 33% era in sovrappeso o obesità, mentre il 71% necessitava di interventi odontoiatrici urgenti. Tuttavia, solo il 23% è riuscito a completare il percorso terapeutico tramite il sistema sanitario, il 19% non si è presentato ad appuntamenti fissati e il 59% non ha mai risposto ai richiami. Inoltre, il 52% delle famiglie non riteneva importante limitare il consumo di bevande o alimenti dolci e oltre l'80% dichiarava

di comprare frequentemente dolci e bibite», prosegue Pellegrini. «Un altro progetto che ha coinvolto 296 bambini di età compresa tra 6 e 11 anni che frequentavano i servizi estivi delle scuole pubbliche di Milano ha mostrato come il 40% avesse avuto carie o ascessi dentali, il 27% dolore ai denti e il 9% avesse perso uno o più giorni di scuola a causa del mal di denti o di infezioni della bocca. Preoccupazioni emergono anche in altri ambiti della salute, con dati poco rassicuranti relativi alla vista, all'udito, alle infezioni sessualmente trasmesse e alla dipendenza da internet».

Il progetto «StaiSano!» riproporrà per il 2025 le iniziative che hanno



avuto maggior successo l'anno scorso. «Come lo «StaiSano! Training», un programma di allenamento organizzato nei parchi urbani e condotto dai nostri studenti della Scuola di Scienze Motorie per preparare i partecipanti alla «StaiSano! Run», una corsa aperta a tutti», conclude Claudia Paola Bruna Dellavia, Delegata ai Progetti di Terza Missione di Area Medica e docente di Anatomia Umana. «Allestiremo il Villaggio della salute, con stand dove i nostri studenti svolgeranno attività di promozione su argomenti vari, dall'alimentazione all'idratazione, dal benessere del piede a come proteggere la pelle dal sole. Coinvolgere i nostri studenti consente di attivare una comunicazione peer-to-peer, da pari a pari, rendendo il messaggio più efficace sia perché lo stile comunicativo è più agevole, sia perché i giovani si riconoscono nei coetanei o in figure poco più grandi. Guardando al futuro, stiamo collaborando con le istituzioni locali per organizzare insieme eventi in occasione delle Olimpiadi e Paralimpiadi di Milano Cortina 2026 e stiamo partecipando a bandi nazionali per esportare il modello «StaiSano!» in altre realtà».

© RIPRODUZIONE RISERVATA