



Un infinito **GRAZIE!** a tutti coloro che hanno reso possibile questo progetto, in particolare al prof elia Biganzoli (Laboratorio di Biostatistica, Dipartimento di Scienze Cliniche e di Comunità & DSRC Data Science Research Centre UNIMI) ed al suo Gruppo per il lavoro statistico



FOOD AND HEALTH

IL TAVOLO SI OCCUPA DI:

- sviluppo delle tematiche legate al cibo (educazione alimentare, alimentazione e stili di vita corretti, salubrità dei prodotti alimentari);
- sviluppo delle tematiche legate alla salute (cibo e malattie, la dieta come terapia, i disordini alimentari, alcol e dieta);
- informazioni sulla corretta alimentazione per chi pratica sport;
- promozione del cibo non solo come merce, ma come portavoce di legami con la terra e la natura;
- approfondimento degli aspetti storici, sociali, etnico-religiosi ed economici associati al cibo.

GLI OBIETTIVI CHE CERCA DI PERSEGUIRE SONO:

- migliorare la conoscenza degli alimenti, della loro produzione e della conservazione
- promozione del benessere psico-fisico attraverso alimentazione e stili di vita corretti e la pratica sportiva
- promozione della salute e della prevenzione delle malattie attraverso una dieta adeguata
- migliorare la conoscenza delle esigenze alimentari nelle diverse età e nelle attività sportive
- valorizzare la sostenibilità delle filiere agro-alimentari (risparmio energetico, razionalizzazione consumo di acqua ed altre risorse naturali, riuso delle eccedenze)
- conoscere e valorizzare i prodotti locali e tradizionali
- conoscere il cibo nei suoi aspetti etnici, religiosi, sociali ed economici
- indicare le linee guida per i fornitori di ristorazione collettiva all'interno degli atenei e in altre strutture

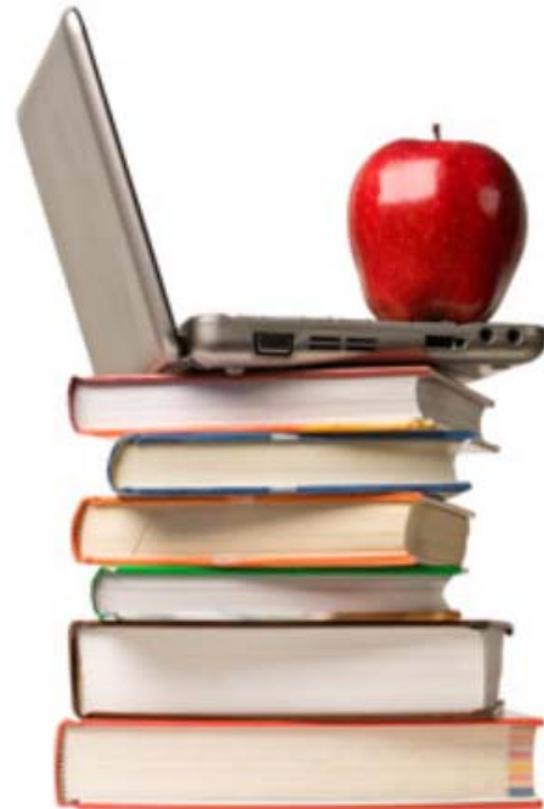


Progetto pilota:

Gestione della salute Studenti



Unimi
e
Polimi



STILE DI VITA

Strumento di sostenibilità per politiche sulla Salute
e per Salute individuale



STILE DI VITA

Strumento di sostenibilità per politiche sulla Salute e per Salute individuale

Prof Daniela Lucini¹

Stile di vita: strumento per stare bene ora e nel futuro

Choose
Health



EDUCAZIONE ALIMENTARE E STILE DI VITA PER UNA CITTADINANZA CONSAPEVOLE

Abstract

*Quando si parla di Sostenibilità solitamente ci si riferisce all'ambiente ed ad azioni atte a preservarlo per le generazioni future. Analogo concetto potrebbe essere utilizzato in ambito medico: **fare oggi azioni (favorire uno Stile di vita corretto) per preservare un bene prezioso (la Salute) che altrimenti un domani potrebbe non essere più presente.** Inoltre la prevenzione di patologie cronico degenerative (tramite alimentazione corretta, esercizio fisico, non fumare e saper gestire lo stress) rappresenta non solo un mezzo per garantire beneficio al singolo individuo, ma anche per la Società, grazie soprattutto (ma non solo) al risparmio di risorse economiche, altrimenti necessarie per la gestione di tali patologie.*



In: «Città sostenibili», a cura di Valerio Bini, Alice dal Borgo e Cristiana Fiamingo, del Centro di Ricerca interdisciplinare coordinata SHuS (Sostenibilità e Human Security - agende di cooperazione e governance) in corso di pubblicazione, 2019.

06.06.2017

06.06.2018



Seminario

Sostenibilità e Stili di vita

Martedì 6 giugno, ore 14
Aula Maggiore, via Giovanni Celoria 2 - Milano

Programma

Riccardo Guidetti, Delegato del Rettore per il progetto "Città Studi Campus Sostenibile" - Università degli Studi di Milano
Introduzione e rilancio del Tavolo Food & Health del progetto Città Studi Campus Sostenibile

Paolo Simonetti, Docente di Nutrizione delle Collettività - Università degli Studi di Milano
Ernestina Casiraghi, Docente di Scienze e Tecnologie alimentari - Università degli Studi di Milano
Nutrizione e tecnologia per un food sostenibile: miti e certezze

Daniela Lucini, Docente di Medicina dello Sport e dell'Esercizio Fisico - Università degli Studi di Milano
Stile di vita come strumento per una Health Sostenibile

Tavola rotonda
Proposta di progetto pilota per gli studenti di Statale e Politecnico
Modera
Giuseppe De Luca, Prorettore alla Didattica - Università degli Studi di Milano

Per informazioni
Università degli Studi di Milano
campus.sostenibile@unimi.it

www.festivalsvilupposostenibile.it





Stili di vita e sostenibilità: i risultati di una prima indagine tra gli studenti universitari

6 giugno, ore 14
Aula Maggiore, via Celoria 2

Intervengono

- Riccardo Guidetti** - Delegato del Rettore per il progetto Città Studi Campus Sostenibile, Università degli Studi di Milano
Il Tavolo Food & Health del progetto Città Studi Campus Sostenibile
- Giorgio Verduci** - Attore Comico
ZELUGstyle: gli esilaranti risultati del questionario LIFESTYLE secondo il professor Giorgio Verduci
- Daniela Lucini** - Direttore Scuola Specializzazione in Medicina dello Sport e dell'Esercizio Fisico, Università degli Studi di Milano e referente Tavolo Food & Health del progetto Città Studi Campus Sostenibile
Risultati preliminari del questionario LIFESTYLE
- Paolo Simonetti** - Docente di Nutrizione delle Collettività, Università degli Studi di Milano
Ernestina Casiraghi - Docente di Scienze e Tecnologie Alimentari e Presidente del Corso in Alimentazione e Nutrizione Umana e referente Tavolo Food & Health Campus Sostenibile
Fake News & Nutrizione
- La parola alle studentesse e agli studenti*

Per informazioni
Daniela Lucini
daniela.lucini@unimi.it

Ernestina Casiraghi
ernestina.casiraghi@unimi.it

www.festivalsvilupposostenibile.it

Questionario LifeSTYLE

Completamente anonimo



SALUTE E STILI DI VITA DEGLI STUDENTI UNIVERSITARI MILANESI

Uscire e ripulire l'indagine

Salute e stili di vita degli studenti universitari milanesi

Indagine su stili di vita e salute degli studenti dell'Università degli Studi e del Politecnico di Milano.



Qui di seguito troverai un semplice questionario il cui obiettivo è la raccolta di dati utili alla valutazione dello stile di vita (abitudini alimentari, attività fisica, fumo di sigaretta, ecc) tra gli studenti Universitari al fine di proporre iniziative mirate al miglioramento della Salute. Tale iniziativa fa parte del progetto "Campus sostenibile" dell'Università degli Studi di Milano e del Politecnico di Milano. Ti preghiamo pertanto di rispondere alle semplici domande che troverai di seguito scegliendo l'opzione che preferisci o inserendo il valore richiesto; nel caso ti rendessi conto di aver sbagliato a selezionare la risposta, sarà sufficiente rifelezionare con il mouse l'opzione desiderata.

Prima di iniziare la compilazione, assicurati di aver misurato la tua circonferenza vita all'ombelico, è un importante parametro clinico che ti verrà richiesto di inserire in quanto correla con rischio di sviluppare varie patologie croniche; in base a quanto inserirai sarà possibile (con parametri diversi nell'uomo e nella donna) dirti se la tua circonferenza vita è nella norma o meno. Alla fine della compilazione del questionario infatti, immediatamente ti apparirà una "pagellina del tuo stile di vita" che ti potrà essere utile per migliorare il tuo stato di Salute.

Il questionario è anonimo. I dati raccolti, assolutamente anonimi, potranno essere oggetto di pubblicazioni scientifiche.

Ti ringraziamo per la tua collaborazione.

Tavolo Food and Health – Progetto Città Studi Campus Sostenibile
Prof. Daniela Lucini e Prof. Ernestina Casiraghi

<http://www.salutestudenti.it>



88%

Ecco i tuoi risultati!

Risultato immediato!

Grazie per aver partecipato all'indagine.

Qui sotto potrai trovare alcuni consigli e suggerimenti redatti sulla base delle tue risposte.

1. Circonferenza addominale

La misura della tua circonferenza vita non è ottimale. Puoi migliorarla con grandi vantaggi per il tuo stato di salute. Alimentazione corretta e giusta dose di attività fisica potranno essere alleati preziosi per migliorarla. La misura della circonferenza addominale infatti, è un parametro molto semplice ma che correla molto bene con il rischio di varie patologie croniche; infatti il tessuto adiposo depositato a livello addominale (o meglio viscerale) svolge un ruolo metabolico negativo che aumenta il rischio cardio-metabolico. Negli uomini la circonferenza addominale dovrebbe essere minore di 94 cm; se superiore a 102 cm vi è un aumentato rischio cardiovascolare, se compresa tra 94 e 102 vi è un iniziale aumento del rischio.

2. Fumo

Complimenti! Non fumare aiuta molto il tuo stato di salute. Continua così!

3. Alimentazione

Attenzione! Il tuo stile alimentare deve essere migliorato. Segui i nostri consigli e ricorda che: il pesce è un'ottima fonte di proteine. Dovrebbe essere assunto più volte alla settimana e, con carni bianche e magre, preferito alle carni rosse o comunque grasse. Salumi, formaggi e condimenti in genere sono da limitare il più possibile. Frutta e soprattutto verdura (a meno che tu non abbia particolari problemi intestinali) devono essere assunti quotidianamente in quantità generose. Per dissetarsi occorre bere acqua e non le bevande zuccherate. Carboidrati integrali sono da preferire agli altri. Non è consigliabile esagerare con il sale.



Risultato immediato!

4. Attività fisica

Hai detto che ogni settimana cammini per 15 minuti, fai attività fisica moderata per 5 minuti e attività fisica intensa per 7.

Attenzione! La tua vita è troppo sedentaria. Hai mai pensato di diventare un po' più attivo/a? Non serve diventare un atleta! Basta sfruttare qualsiasi occasione durante la giornata per muoversi: fare le scale a piedi, parcheggiare più lontano, fare quattro passi durante la pausa pranzo. Ricorda che per migliorare qualità di vita e longevità occorre: eseguire preferibilmente tutti i giorni almeno 30 minuti di attività aerobica (camminare, correre, andare in bicicletta, nuotare, ecc.) a intensità moderata (ad esempio camminata a passo veloce); oppure 20 minuti di attività aerobica vigorosa (ad esempio correre o nuotare a stile libero) almeno 3 volte alla settimana. Particolarmente utile la combinazione tra attività moderata e vigorosa. Se quanto sopra riportato è "troppo" date le tue condizioni attuali, non importa! L'importante è iniziare. Esercitarsi anche ad intensità inferiore e/o per meno tempo e/o meno frequentemente è meglio che essere sedentario. Con il tempo, poi, potrai raggiungere la dose di esercizio necessaria per migliorare significativamente il tuo stato di forma e la tua salute. Inoltre, sarebbe bene associare all'attività aerobica vigorosa o moderata, un'attività "di forza" (addominali, flessioni, pesi, ecc.) almeno due volte a settimana in giorni non consecutivi. In genere, i benefici ottenuti aumentano proporzionalmente alla quantità di esercizio aerobico svolto. Attenzione però: esercizi svolti ad intensità molto elevate vanno bene soltanto se sei allenato e se il tuo stato di salute lo permette. Consulta il tuo medico per avere indicazioni più dettagliate. PS: E' stato considerato solo l'esercizio fisico strutturato, svolto ad intensità moderata o vigorosa. Non è qui stato considerato il tempo dedicato a semplici camminate. Nel caso in cui tu camminassi molto (oltre i 10000 passi al giorno) allora stai combattendo la sedentarietà. L'ideale sarebbe riuscire ad eseguire più esercizio strutturato, ad esempio riuscendo ad aumentare la velocità della camminata ed eseguirla regolarmente per almeno 30 min al giorno tutti i giorni della settimana.

NB. Fai comunque sempre riferimento al tuo Medico per avere informazioni e consigli per migliorare il tuo stato di Salute.

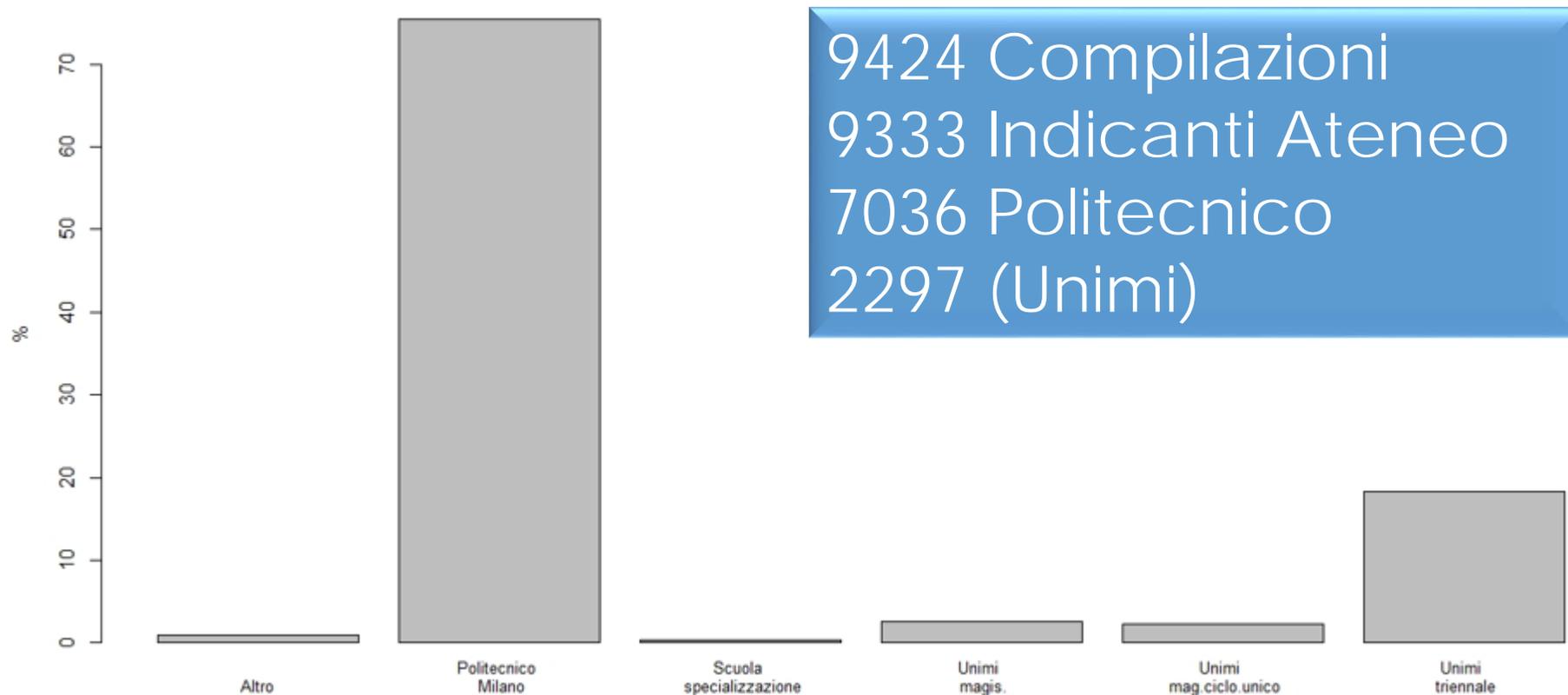


Bibliografia essenziale

- Circulation 2009;120:1640-1645; DOI: 10.1161/CIRCULATIONAHA.109.192644
- Circulation 2013; 00:000-000. DOI: 10.1161/01.cir.0000437739.71477.ee
- Circulation 2010;121;586-613; DOI: 10.1161/CIRCULATIONAHA.109.192703
- Circulation 2017;135:e146-e603. DOI: 10.1161/CIR.0000000000000485
- Science 341, 856 (2013); DOI: 10.1126/science.1241244
- Circulation 2013;128:2259-2279. doi: 10.1161/01.cir.0000435708.67487.da
- N Engl J Med 2013;368:351-64. DOI: 10.1056/NEJMSa1211127
- European Heart Journal 2016; 37, 2315-2381. doi:10.1093/eurheartj/ehw106
- ACSM's guidelines for exercise testing and prescription. Tenth Edition ,2017



ATENEO



OBIETTIVO

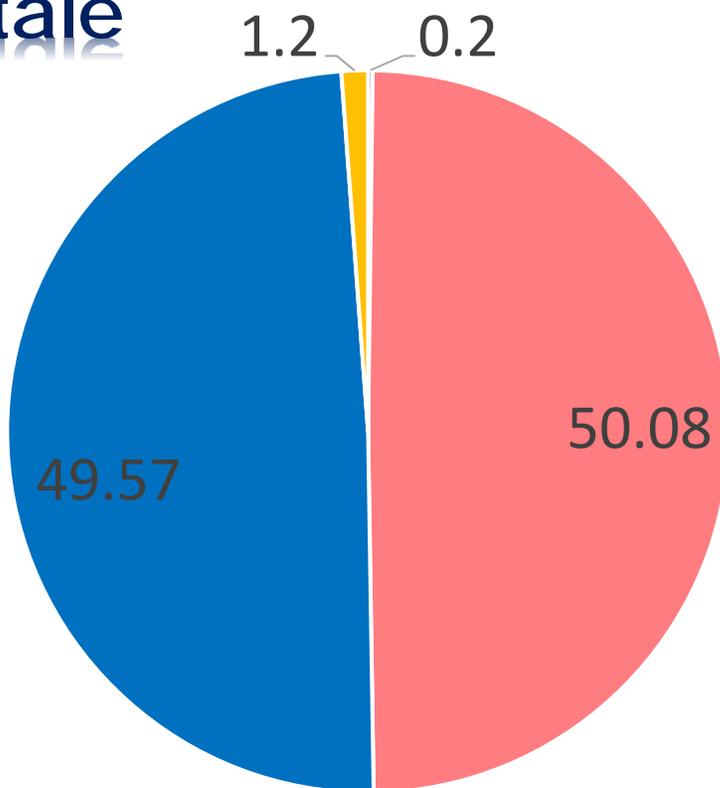


definire modalità per migliorare lo stile di vita dei nostri studenti universitari in un'ottica di sostenibilità sia individuale che di sistema, basata su interventi concreti di educazione/promozione del concetto di salute, di miglioramento dello stile di vita personalizzati in base all'analisi avanzata di dati derivanti dalla quantificazione dello stile di vita stesso con questionari ad hoc



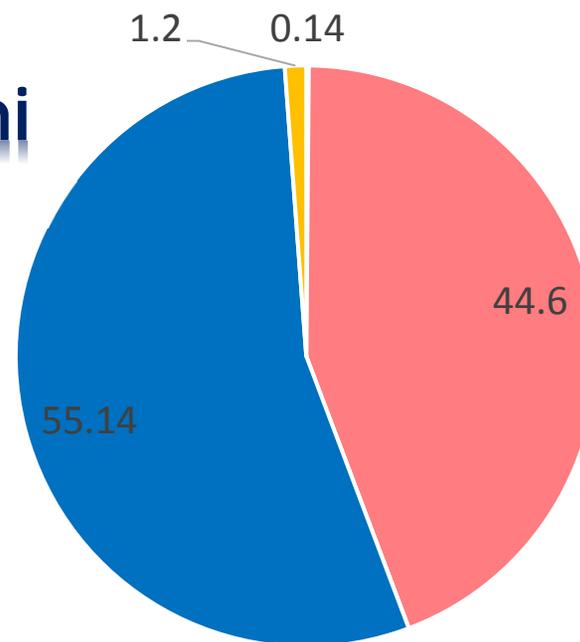
GENDER

totale

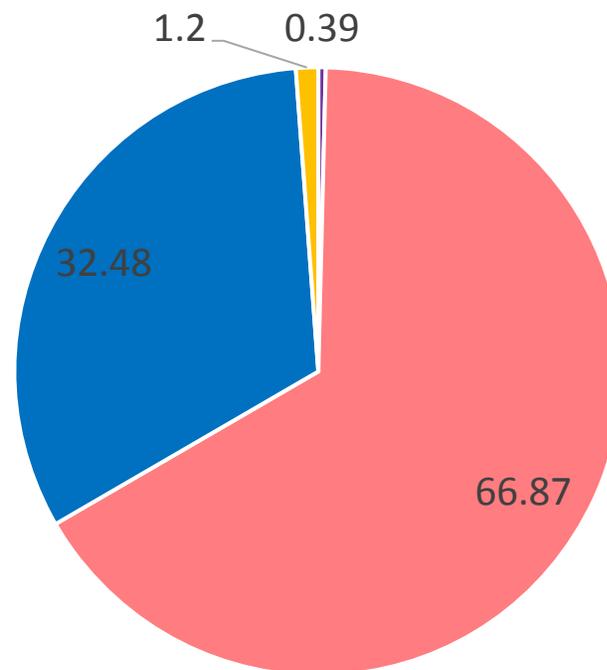


■ altro ■ donna ■ uomo ■ NA

Polimi

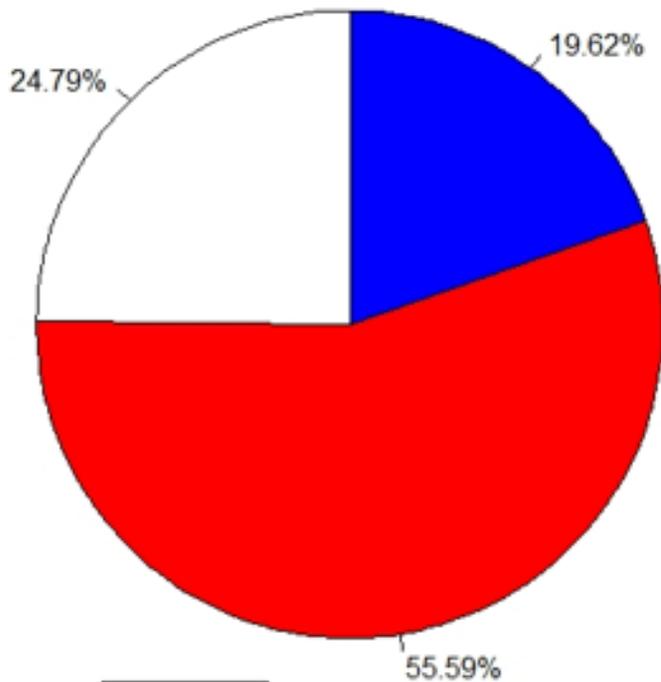


Unimi

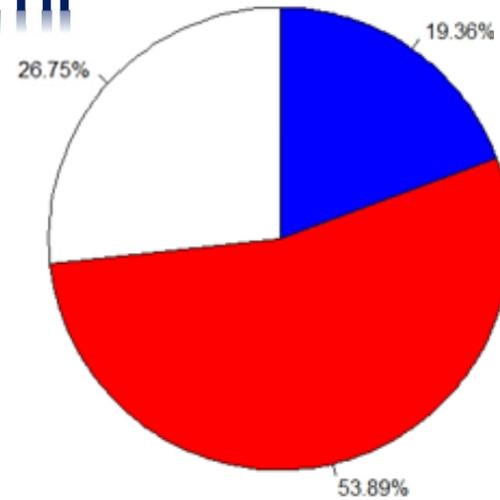


DESIDERIO AIUTO PER MIGLIORARE STILE DI VITA

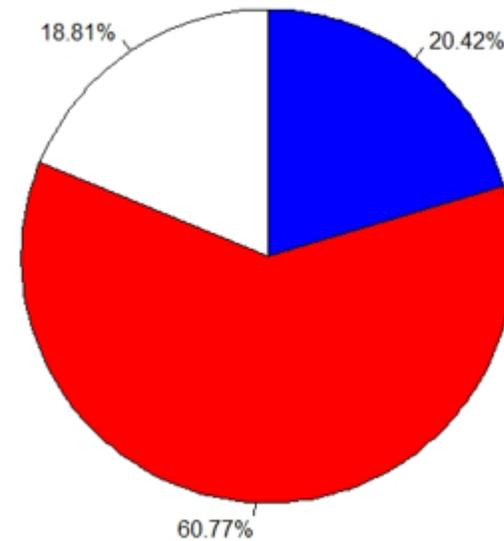
totale



Polimi



Unimi



RISULTATI PRELIMINARI



I risultati preliminari sono molto incorruggianti e mostrano come la popolazione degli studenti che hanno risposto:

- abbia interesse ad occuparsi del proprio stile di vita
- sia desiderosa di avere risorse al fine di poter migliorare il proprio stile di vita durante il periodo universitario.



RISULTATI PRELIMINARI

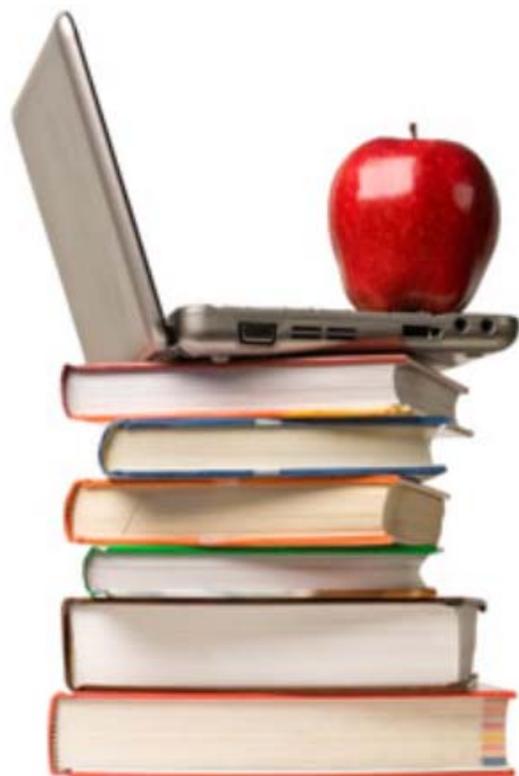


L'analisi statistica avanzata dei dati raccolti ci permetterà di meglio individuare gli ambiti reali di intervento e di personalizzare (per corso di laurea, per Ateneo, ecc) i programmi per migliorare lo stile di vita che verranno messi a disposizione



Vale la pena continuare...

<http://www.salutestudenti.it>





UNIVERSITÀ
DEGLI STUDI
DI MILANO



BIOMETRA

DIPARTIMENTO DI BIOTECNOLOGIE
MEDICHE E MEDICINA TRASLAZIONA

A bouquet of white daisies with one red daisy in the foreground. The text "GRAZIE A TUTTI PER L'ATTENZIONE" is overlaid in the center.

**GRAZIE A TUTTI
PER L'ATTENZIONE**