COMUNICATO STAMPA

Alimentazione e movimento, i miti da sfatare per un invecchiamento attivo: conferenza il 15 settembre all'Insubria

Un incontro divulgativo promosso dal Centro di ricerca per l'Invecchiamento di successo, con relatori Marzia Gariboldi e Damiano Formenti. L'evento è gratuito e aperto al pubblico

Varese e Como, 11 settembre 2026 – Quali sono le abitudini alimentari e gli stili di vita che aiutano davvero a mantenersi in salute con il passare degli anni? E quali convinzioni, invece, sono soltanto falsi miti? Se ne parla **martedì 15 settembre** all'Università dell'Insubria nell'incontro **«Alimentazione e movimento: i miti da sfatare per un invecchiamento attivo»**, in programma alle 17.30 nell'**aula Granero-Porati di via Dunant 3 a Varese**, con ingresso libero e gratuito per il pubblico.

Promosso dal **Cris, il Centro di ricerca per l'Invecchiamento di successo dell'Ateneo**, l'incontro sarà condotto dai professori **Marzia Gariboldi** e **Damiano Formenti**, che affronteranno il tema dell'alimentazione e dell'attività fisica con l'obiettivo di distinguere i luoghi comuni dalle indicazioni supportate dalle evidenze scientifiche e offrire spunti pratici per favorire salute e benessere.

Il **Centro di ricerca per l'Invecchiamento di successo dell'Università dell'Insubria** è una realtà nata per rispondere alle sfide poste dal progressivo invecchiamento della popolazione, fenomeno in costante crescita a livello globale e nazionale. L'aumento degli anziani, risultato dei progressi in ambito sanitario e sociale, comporta tuttavia anche una maggiore incidenza di malattie croniche e una possibile riduzione dell'autonomia e della qualità della vita.

In questo contesto, il Centro si propone di studiare e promuovere il concetto di **"invecchiamento di successo"**, inteso come un processo che valorizza la salute fisica e mentale, l'autonomia, la partecipazione attiva alla vita sociale e lavorativa e il benessere complessivo della persona. L'obiettivo è ridurre il periodo di fragilità nella vita anziana e favorire una longevità accompagnata da qualità della vita.

Attraverso un approccio **multidisciplinare – medico, scientifico e sociale** – il Centro promuove strategie come l'attività fisica, la prevenzione, l'inclusione sociale e l'educazione continua, sostenendo anche politiche che favoriscano il ruolo attivo degli anziani nella società. In sintesi, il Centro mira a costruire un modello di invecchiamento in cui le persone anziane possano vivere pienamente, senza percepire la vecchiaia come una condizione di declino, ma come una fase ricca di opportunità.

Via Ravasi 2 - 21100 Varese
Cell. +39 320.4224309 - Tel. +39 0332.219041
Email: laura.balduzzi@uninsubria.it - stampa@uninsubria.it
Web: www.uninsubria.it
P.I. 02481820120 - C.F. 95039180120
Chiaramente Insubria!