

# Università e stile di vita

## Due studenti su tre fanno sport e non fumano

### È il risultato di un questionario su tremila ragazzi

Fumano in pochi e poco, ai superalcolici preferiscono gli integratori, praticano sport. Sono gli studenti dell'Università Statale di Brescia secondo #studioxlavora, progetto biennale di ateneo che ha coinvolto quattro dipartimenti nell'ambito del programma Health&Wealth finalizzato a sensibilizzare la popolazione universitaria (e non solo) sugli stili di vita sani. Oltre 3mila (il 20% del totale) gli studenti che hanno risposto a un questionario,

dal quale è emerso che il 72% pratica sport in qualche forma, sia essa agonistica, non agonistica ma in un contesto organizzato o libera in modo autonomo. Gli sportivi dichiarano di avere una buona alimentazione (76%), in misura maggiore (58%) rispetto ai sedentari. Poco meno di 500 studenti hanno anche risposto a un questionario più approfondito, dal quale è emerso che i fumatori sono meno di uno su cinque, ancor meno sono i consu-

matori abituali di superalcolici (3%), meno del 20% ha riportato livelli di disagio psicologico, in misura minore quindi rispetto a studi fatti a livello nazionale. «I nostri studenti sono mediamente in forma e all'università trovano amici e un ambiente buono», ha spiegato ieri in ateneo la docente Alessandra Flammini responsabile del progetto. Non solo, da buoni universitari millennial, il 40% di chi pratica sport usa qualche dispositivo per il fitness - sia

esso contapassi (23%), activity tracker (5,5%), fascia cardio (4%) o smart watch (5%) - e in sette casi su dieci lo trova utile. Trentacinque studenti si sono inoltre sottoposti a un programma personalizzato, al termine del quale hanno riscontrato miglioramenti sia rispet-

to allo stato di forma che alla qualità dell'alimentazione. Il progetto proseguirà anche il prossimo anno e si inserisce appieno nell'attività formativa dell'ateneo (a partire dalla classe delle lauree in Scienze delle attività motorie e sportive) e, come ha ricordato ieri il delegato del rettore alle attività sportive Claudio Orizio, di ricerca. Oltre alla collaborazione con altre quattro università alla realizzazione della parte scientifica del progetto «Lombardia in gioco» insieme a Regione e Coni, l'ateneo ha infatti avviato «Motus», progetto che ha l'obiettivo di valutare la presenza di percorsi accessibili a persone con limitazioni dell'autonomia motoria all'interno del tessuto urbano. «L'ideale - ha osservato il rettore Maurizio Tira - sarebbe riuscire a estendere l'ambito di ricerca e sensibilizzazione anche al tempo di lavoro e non solo al tempo libero». A piccoli passi, per tenersi in forma, ma la strada è segnata.

**Thomas Bendinelli**

© RIPRODUZIONE RISERVATA

## 20

**La percentuale** sul totale di studenti della Statale che hanno risposto al questionario: in totale sono stati tremila



**Fumo**  
Solo uno studente su 5 degli intervistati fuma

La proprietà intellettuale è riconducibile alla fonte specificata in testa alla pagina. Il ritaglio stampa è da intendersi per uso privato

