



Progetto #studioxlavita



FONDAZIONE EULO
Ente Universitario Lombardia Orientale



Lo sport fa bene alla salute...

L'attività fisica apporta molti benefici al nostro organismo:

- **Riduce il rischio di malattie** cardiovascolari, diabete, cancro del colon/seno, osteoporosi, depressione, stress...
- **150 minuti alla settimana** di attività aerobica moderata possono ridurre il rischio di contrarre queste patologie **fino al 30%!!!**
- **Migliora il benessere fisico e mentale**

... **tuttavia;**

- Studi dimostrano che in Europa, **solo il 30%** delle persone segue queste direttive!
- In Italia, lo sport praticato mediamente è **sotto i livelli raccomandati** dalla OMS (Organizzazione Mondiale della Sanità)
- Si stima che l'inattività fisica costa al Sistema Sanitario italiano circa **12 miliardi di Euro** all'anno



Obiettivo primario del progetto:

creare negli studenti della nostra Università la consapevolezza dei vantaggi apportati **dall'attività fisica**

Il progetto

- **Oltre 3000 studenti** di tutta Unibs hanno spontaneamente compilato un questionario sul loro stile di vita (**la forma fisica è un hot topic in quella fascia di età**). Oltre 700 studenti hanno deciso di compilare anche il **questionario internazionale attività fisica (IPAQ)** per valutare in modo più scientifico il loro stile di vita
- Un gruppo casuale di 30 studenti ha partecipato gratuitamente ad **un'attività sportiva di 3 mesi c/o CUS**
- Accurati **test cardiopolmonari** sono stati effettuati su tutti gli studenti, per sapere il loro stato di forma, all'inizio (Febbraio 2017) e alla fine (Giugno 2017) del periodo di sperimentazione.
- Durante i 3 mesi, gli studenti hanno registrato una serie di **parametri vitali** durante l'esercizio e la vita normale tramite **activity tracker**; oggi la maggior parte degli studenti ha perso peso ed ha una migliore percezione di se.

Activity tracker:

- Braccialetti indossabili (o smartwatch)
- Registrano parametri vitali (frequenza cardiaca, numero di passi...)
- Inviano i dati allo smartphone



Gli ideatori del progetto

Il progetto, attivo dal 1/9/16, è nato dall'idea di docenti e ricercatori di 4 dipartimenti:

- **Riccardo Adamini (DIMI), Alberto Bordoni (DIMI), Guido Ferretti (DMMT), Alessandra Flammini (DII), Nicola Latronico (DSMC), Marco Metra (DSMC), IVAN Serina (DII)**

con il prezioso supporto degli enti partner

- **Marco Martinelli (CUS), Elisabetta Selmi (Fondazione EULO)**

Ai quali si sono aggiunti studenti di dottorato, specializzandi e assegnisti di ricerca

- **Stefano Camelio, Valentina Carubelli, Claudio Crema, Matteo D'Elia, Elio Gorga**

