



**IUSS**

Scuola Universitaria Superiore Pavia

## COMUNICATO STAMPA

Pavia, 23 ottobre 2021

### **Il sapore del benessere**

Lunedì 25 ottobre 2021, alle ore 18 docenti e ricercatori condurranno un approfondimento organizzato dalla **Scuola Universitaria Superiore IUSS di Pavia** sul ruolo centrale della attività sportiva e del benessere psico-fisico in relazione alla riduzione del rischio di sviluppare patologie.

Il progresso, considerato un bene per l'uomo in termini di durata media e qualità della vita, ha portato a drastici cambiamenti dell'ambiente e delle condizioni di vita, sia nei paesi sviluppati che in quelli in via di sviluppo, che si riflettono in abitudini alimentari e stili di vita per lo più scorretti già a partire dall'età evolutiva. Il comportamento alimentare e l'attività fisica, aspetti centrali della nostra vita quotidiana, nascondono complesse interazioni tra i segnali provenienti dal corpo e dal cervello: le scelte alimentari e la regolare pratica dell'attività fisica sono infatti guidate da circuiti cerebrali in parte sovrapposti a quelli coinvolti nella regolazione delle emozioni, delle ricompense, dell'impulsività e dell'autocontrollo. Promuovere un'alimentazione corretta e la regolare pratica dell'attività fisica contribuisce a ridurre significativamente il rischio di patologie maggiormente prevalenti, migliorare il benessere psicofisico e garantire la qualità di vita a tutte le età.

Lunedì 25 ottobre 2021, alle ore 18 ricercatori condurranno un approfondimento organizzato dalla **Scuola Universitaria Superiore IUSS di Pavia**

Introduce:

**Anna Cerniglia** – Responsabile U.O. Comunicazione e Terza Missione, Scuola Universitaria Superiore IUSS di Pavia

Relatori:

**Hellas Cena** – Medico Chirurgo, Specializzato in Scienza dell'Alimentazione, Professore Associato responsabile del Laboratorio di Dietetica e Nutrizione Clinica presso il Dipartimento di Sanità Pubblica, Medicina Sperimentale e Forense Università degli Studi di Pavia, responsabile del Servizio di Nutrizione Clinica e Dietetica, Unità di Medicina Interna ed Endocrinologia, ICS Maugeri I.R.C.C.S., Prorettore alla Terza Missione dell'Università di Pavia.

**Giulia Mattavelli** – Ricercatrice senior di Psicobiologia e Psicologia Fisiologica presso la Scuola Universitaria Superiore IUSS di Pavia, membro del Laboratorio di Neuroscienze cognitive IUSS – Maugeri e del centro di Ricerca IUSS Cognitive Neuroscience Center (ICON).

**Luca Marin** – Dottore di ricerca in Tecnologie per la Riabilitazione la Medicina e lo Sport, Membro del Laboratorio di Attività Motoria Adattata (LAMA) dell'Università di Pavia e del Laboratorio per la Riabilitazione la Medicina e lo Sport (LARMS) Corso di Laurea in Scienze Motorie.

Per contatti: Anna Cerniglia - Addetto stampa - Scuola Universitaria Superiore IUSS Pavia -  
Tel. mob. +39 349 7763897, [anna.cerniglia@iusspavia.it](mailto:anna.cerniglia@iusspavia.it)

Palazzo del Broletto  
Piazza della Vittoria n. 15  
27100 Pavia - Italia  
Tel. 39 0382 375811 Fax +39 0382 375899

[info@iusspavia.it](mailto:info@iusspavia.it)  
[www.iusspavia.it](http://www.iusspavia.it)  
C.F. 96049740184  
P. IVA 02202080186