



JTWIA Just The Woman I AM

Prevenzione in piazza con le dietiste del San Luigi

Valutazione dei fattori di rischio e debutto del Team aziendale alla corsa dell'8 marzo

Orbassano, 5 marzo 2026

Il "Team San Luigi", sostenuto dalla Direzione Strategica e coordinato dal CUG – Comitato Unico di Garanzia, promotore dell'iniziativa aziendale, parteciperà alla Just The Woman I Am 2026, la corsa-camminata solidale dedicata alla ricerca universitaria sul cancro e alla promozione della prevenzione.

Sono già circa 130 gli iscritti tra dipendenti, amici e familiari dell'Azienda Ospedaliero Universitaria San Luigi Gonzaga, tra cui anche la Direzione Strategica Aziendale. Il gruppo si arricchirà ulteriormente grazie a chi si è registrato direttamente sul sito ufficiale della manifestazione e che si unirà al Team domenica alla partenza.

"La salute in pugno: misurati, informati, previeni" - la Dietologia del San Luigi Al Villaggio della Prevenzione:

Il San Luigi sarà presente anche al Villaggio della Prevenzione e della Salute con uno spazio dedicato alla prevenzione primaria.

Lo stand, ospitato da UniTo, proporrà l'iniziativa "La salute in pugno: misurati, informati, previeni", focalizzata sul ruolo dell'alimentazione e della composizione corporea nella prevenzione delle malattie, in particolare di quelle oncologiche.

La letteratura scientifica internazionale evidenzia infatti un legame sempre più chiaro tra obesità e aumento del rischio di diverse patologie oncologiche: il tessuto adiposo in eccesso agisce come un vero e proprio organo endocrino, favorendo stati infiammatori cronici.

Presso lo stand, un team di esperti qualificati sarà a disposizione dei partecipanti per effettuare una valutazione personalizzata dei fattori di rischio e fornire indicazioni utili per migliorare lo stile di vita.

Lo screening prevede tre momenti principali:



- Calcolo del BMI (Indice di Massa Corporea), per una prima valutazione del peso in rapporto all'altezza
- Hand Grip Test, misurazione dinamometrica della forza della presa della mano
- Distribuzione di materiale informativo sulla prevenzione oncologica secondo le raccomandazioni del WCRF (World Cancer Research Fund).

La forza muscolare rappresenta un importante indicatore predittivo della salute generale e consente di individuare precocemente condizioni di sarcopenia, ovvero la perdita di massa muscolare, spesso associata a una prognosi peggiore e a una minore qualità della vita.

L'obiettivo dell'iniziativa non è solo effettuare misurazioni, ma promuovere altresì la consapevolezza e l'offerta di strumenti pratici per prendersi cura della propria salute. Alimentazione equilibrata e attività fisica regolare rappresentano un pilastro fondamentale per la prevenzione: secondo le evidenze scientifiche, infatti fino al 40% delle patologie oncologiche è potenzialmente prevenibile attraverso corretti stili di vita.

Appuntamento alla partenza

È in corso la distribuzione dei kit personalizzati, che comprendono borsa e maglietta con il logo aziendale.

L'appuntamento ufficiale è domenica 8 marzo per la partenza in viale Mattioli, angolo viale Crivelli (lato corso Marconi), con arrivo in piazza Castello.

Ufficio Stampa