

# Un'alimentazione sana per un pianeta sano Campagna per la promozione dell'attività fisica

Palazzo Minerva,  
Via Roma 2 - Minerbio  
**2 dicembre 2023**  
**Ore 20.30**



L'invecchiamento si mitiga con uno stile di vita adeguato, adottato fin dall'infanzia. La scienza moderna ha confermato quanto diceva Ippocrate, 2500 anni fa:  
**“Se fossimo in grado di fornire a ciascuno la giusta dose di nutrimento ed esercizio fisico, né in difetto né in eccesso, avremmo trovato la strada per la salute”.**  
La longevità passa, dunque, per una sana alimentazione ma solo se abbinata all'attività fisica. E in questo, l'Italia, partirebbe avvantaggiata visto che la dieta mediterranea è considerata lo stile alimentare anti age per eccellenza.  
Siamo una delle popolazioni più longeve al mondo e la prima in Europa.  
Eppure, a mangiare secondo l'autentica dieta mediterranea studiata dal fisiologo americano Ancel Keys negli anni 60, sono sempre meno italiani, in particolare i giovani. Quanti rispettano le 4-6 porzioni giornaliere di frutta e verdura? E quanti ci abbinano sport e movimento?  
I dati parlano chiaro: pochissimi.  
La Fondazione Istituto di Scienze della Salute vuole aderire al piano del Global Action Plan on Physical Activity 2018-2023 (Gappa WHO)

## Saluti istituzionali

**Roberta Bonori**  
*Sindaco di Minerbio*

## Introduzione

**Gianluigi Bagnoli**  
*Presidente Ordine Provinciale dei Medici Chirurghi e degli Odontoiatri di Bologna*

## Relatori

**Enrico Roda**  
*Presidente della Fondazione Istituto di Scienze della Salute*

**Giulio Marchesini Reggiani**  
*Professore di Dietetica Università di Bologna*

## Conclusioni

**Giancarlo Pizza**  
*Vicepresidente Ordine Provinciale dei Medici Chirurghi e degli Odontoiatri di Bologna*