

Ufficio Stampa della Provincia autonoma di Trento

Piazza Dante 15, 38122 Trento

Tel. 0461 494614 - Fax 0461 494615

uff.stampa@provincia.tn.it

COMUNICATO n. 2614 del 30/08/2022

A Tsm un evento sul benessere della persona con il professor Luigi Fontana

La felicità ha il sapore della salute

Negli ultimi decenni il lavoro ha subito cambiamenti fondamentali che hanno posto, all'attenzione delle aziende, pubbliche e private, la questione del benessere dei lavoratori. È sempre più diffusa l'idea che adottare all'interno degli ambienti di lavoro pratiche volte alla promozione del benessere della persona porti benefici sia ai lavoratori che alle organizzazioni. Gli studi dimostrano, infatti, che le persone più felici sono anche le più produttive in termini di performance.

In questo contesto si inserisce la conferenza "La felicità ha il sapore della salute", progettata dall'Unità benessere della persona, sviluppo organizzativo e ambito sociale di Tsm-Trentino School of Management, che si è tenuta questa mattina a Trento, nella sede della scuola di formazione della Provincia. Protagonista dell'iniziativa il professor Luigi Fontana, medico e scienziato trentino, direttore scientifico del Charles Perkins Centre Royal Prince Alfred Clinic dell'Università di Sidney.

“Noi che facciamo e studiamo la formazione – ha spiegato all'inizio dell'incontro Delio Picciani, amministratore delegato di Tsm – non dobbiamo mai dimenticare la necessità, a nostra volta, di tenerci costantemente aggiornati, facendo, di tanto in tanto, un tagliando su noi stessi. In particolare, il tema del benessere personale ed organizzativo sul posto di lavoro – ha aggiunto – è senza dubbio un filone sul quale vogliamo investire e che potrebbe divenire parte dei programmi di formazione di welfare aziendale per le risorse umane del sistema provinciale, da inserire dunque nel Piano annuale di Formazione”.

Luigi Fontana, uno dei leader mondiali nel campo della nutrizione e della longevità, ha evidenziato come la longevità dipenda anche dai nostri stili di vita. Molte delle patologie croniche più comuni hanno, infatti, un minimo comune denominatore. I processi di invecchiamento – ha aggiunto – sono influenzati da un insieme di geni che possono essere regolati dal nostro stile di vita, meglio di qualsiasi altro farmaco e prima di rivolgersi ad un dottore. Questo con un indubbio vantaggio per il sistema sanitario pubblico. Molti i consigli e le indicazioni che il professor Fontana, basandosi su studi scientifici documentati, ha proposto nel corso della conferenza. Fra questi quello di ridurre l'accumulo di grasso viscerale sul proprio girovita. "Si tratta del grasso più pericoloso - ha spiegato - per il funzionamento corretto del metabolismo". Per incidere su questo Fontana ha proposto 5 regole: smettere di mangiare quando si è sazi all'80%, una o due volte alla settimana mangiare solo verdure cotte o crude, condite con due cucchiaini di olio extravergine d'oliva, consumare la maggior parte del cibo in una finestra temporale di 8-10 ore, non fare spuntini e mangiare lentamente masticando bene il cibo.

“La nutrizione – ha concluso il professor Fontana – svolge un ruolo fondamentale per promuovere la salute e la longevità. Per questo occorre rielaborare il modello di educazione delle scuole, al fine di promuovere il benessere della persona fra le giovani generazioni”.

(fm)