

“Sport ambiente e stili di vita: spunti di riflessione per il benessere psico-fisico della persona”

Hotel NH Machiavelli - 28 maggio 2025 ore 20:00

interverrà



Fabio Esposito

Fabio Esposito medico specializzato in Medicina dello Sport con una carriera accademica avviata nel 1991 all'Università di Brescia, dove si è dedicato allo studio della fisiologia cardiovascolare, respiratoria e dell'esercizio fisico. Ha svolto importanti ricerche all'estero, in particolare all'Università di Ginevra e alla University of California di San Diego, concentrandosi sulle capacità aerobiche nei pazienti con scompenso cardiaco. Dal 2003 è docente all'Università degli Studi di Milano, dove ha raggiunto il ruolo di Professore Ordinario in Scienze dell'esercizio fisico e dello sport. I suoi interessi di ricerca principali riguardano le risposte fisiologiche all'esercizio e l'attivazione neuromuscolare. Ha anche avuto incarichi di rilievo nella valutazione scientifica per enti come il MIUR e l'ANVUR, e attualmente è Delegato rettorale per la didattica sportiva.

si parlerà di...

Lo sport è un elemento fondamentale per il benessere psico-fisico dell'individuo, contribuendo a migliorare la salute, ridurre lo stress e rafforzare la socialità. Uno stile di vita attivo aiuta a prevenire molte malattie croniche e promuove un equilibrio tra corpo e mente. L'ambiente gioca un ruolo cruciale: spazi verdi, piste ciclabili e aree attrezzate stimolano la pratica sportiva e il movimento quotidiano. Tuttavia, praticare sport in ambienti con elevati livelli di inquinamento atmosferico può avere effetti negativi, soprattutto a carico dell'apparato respiratorio e cardiovascolare. È quindi importante promuovere una cultura del benessere che integri attività fisica, alimentazione sana, rispetto per la natura e corretti stili di vita. Il fumo di sigaretta tradizionale, ad esempio, ha effetti estremamente negativi sull'organismo, in particolare su cuore, polmoni e capacità respiratoria. Chi fuma e pratica esercizio fisico sperimenta un rendimento ridotto, maggiore affaticamento, recupero più lento e rischi più alti di infortuni. Anche la sigaretta elettronica, pur essendo spesso percepita come meno dannosa, non è priva di rischi. I vapori inalati contengono nicotina, metalli pesanti e sostanze irritanti, che possono compromettere la salute respiratoria e cardiovascolare, riducendo la resistenza fisica e aumentando la vulnerabilità a infiammazioni e infezioni. Le istituzioni, le scuole e le famiglie hanno il compito di incentivare comportamenti salutari sin dall'infanzia. L'educazione ai corretti stili di vita è un investimento per il futuro delle nuove generazioni.

Hotel NH Machiavelli - via Lazzaretto, 5 - MM1 Porta Venezia