



*CuriosaMente*  
Appuntamenti culturali in Biblioteca

4 ottobre 2018  
ore 18.00

Villa di Breme Forno  
via Martinelli, 23 - Cinisello Balsamo

## **Andiamo a correre!**

### I benefici dello sport per il corpo e per la mente

*A cura di Patrizia Steca e Michele Riva*

Si sente spesso dire genericamente che praticare tutti i giorni un po' di attività fisica, anche di breve durata, fa bene alla salute a tutte le età. Questi benefici sono in realtà molto frequentemente legati al tipo di attività praticata (aerobica o anaerobica) e alla sua effettiva durata e sono molto variabili a seconda dell'età e ad altre caratteristiche del singolo individuo.

Esistono poi dei benefici anche a livello psicologico che vengono raramente ricordati. Durante il seminario i docenti dell'Università degli Studi di Milano-Bicocca spiegheranno quali possono essere i reali benefici dell'attività fisica, e in modo particolare della corsa, sul corpo e sulla mente, basandosi sui risultati dei più recenti studi scientifici sull'argomento.

Sarà inoltre presente Lorena Brusamento, istruttrice federale di atletica leggera e ultramaratoneta della Nazionale Italiana, che porterà la sua esperienza nel campo.

L'incontro rappresenterà anche un'occasione per presentare la gara podistica CorriBicocca che si terrà domenica 21 ottobre in occasione delle celebrazioni del Ventennale dell'Università.

#### **Patrizia Steca**

Professore Ordinario di Psicologia Generale presso il Dipartimento di Psicologia, si occupa del ruolo della personalità e della motivazione in relazione alla salute e della promozione del benessere attraverso la modifica dello stile di vita.

**Michele A. Riva**

Ricercatore presso il Dipartimento di Medicina e Chirurgia e medico del lavoro, si occupa di promozione della salute e benessere psicofisico negli ambienti di lavoro.