



UNIVERSITÀ DEGLI STUDI DI TORINO

UFFICIO STAMPA

Via G. Verdi 8 – Via Po 17

Torino, 10 febbraio 2021

COMUNICATO STAMPA

UNITO SI PRENDE CURA DELLA SALUTE DI DIPENDENTI E DOCENTI: PARTE WELLNESS@WORK

Venerdì 2 ottobre, alle ore 10.00, presso l'Aula Magna della Cavallerizza Reale, il Rettore dell'Università di Torino, **Stefano Geuna**, Il Vice-Rettore per il Welfare, la sostenibilità e lo sport, **Alberto Rainoldi** e la Direttrice Generale dell'Università di Torino, **Loredana Segreto**, hanno presentato il progetto **Wellness@Work for UNITO**, realizzato in collaborazione con il **Centro Servizi SUISM**, i gruppi di ricerca **Funzione Neuromuscolare** e **Antropologia, Antropometria ed Ergonomia** e la **Direzione Integrazione e Monitoraggio**.

Con **Wellness@Work for UNITO** l'Università di Torino è il **primo Ateneo in Italia** a promuovere la salute delle persone attraverso la **somministrazione di test rapidi e affidabili**, effettuati da personale qualificato di Ateneo, che misurano **composizione corporea, capacità fisiche e abitudini nutrizionali**, elementi fondamentali del benessere. Il progetto permette di individuare precocemente **problematiche di sovrappeso, alimentazione scorretta, disidratazione** e contrastarne la progressione.

Nel **Palazzo del Rettorato (Via Verdi 8, Torino)**, e in futuro presso altre sedi, è stata allestita una sala dove **docenti, ricercatori, personale tecnico amministrativo, assegnisti e dottorandi** potranno valutare il proprio stato di forma fisica rispetto alle abitudini alimentari e alle abilità motorie. Attraverso una serie di questionari e test riceveranno da nutrizionisti di UniTo informazioni personalizzate per aumentare l'adesione alla dieta mediterranea, mentre lo stato di forma fisica sarà riassunto da un indice chiamato *Physical Capacity score*.

E' come una fotografia che quantifica lo stato di forma tramite la valutazione di **sei parametri**: forza della mano e delle gambe, flessibilità, equilibrio, fitness cardiovascolare, capacità di movimento fine delle dita. Produce quindi un punteggio composito soppesato in base all'età e al genere della persona.

Università degli Studi di Torino – UFFICIO STAMPA

Elena Bravetta – 3311800560 – 0116709611

Stefano Palmieri – 3406760819 – 0116702754

ufficio.stampa@unito.it



UNIVERSITÀ DEGLI STUDI DI TORINO

UFFICIO STAMPA

Via G. Verdi 8 – Via Po 17

I test, della durata complessiva di **1 ora** e prenotabili on line, partiranno dal **19 ottobre** e saranno comprensivi di:

- Valutazione delle capacità fisiche più rilevanti per longevità e salute, al cui termine sarà fornito il *Physical Capacity score*;
- Valutazione della composizione corporea, effettuata attraverso l'analisi dell'impedenza bioelettrica o BIA (*Bioelectrical Impedance Analysis*) e rilevamenti antropometrici (dimensionali e funzionali);
- Compilazione di alcuni brevi questionari, relativi a dati sociodemografici, di salute e stili di vita.

Al termine delle valutazioni saranno fornite indicazioni personalizzate per poter modificare il proprio stile di vita migliorando così i risultati ottenuti. A tal fine, l'intera batteria di test potrà essere ripetuta ogni quattro mesi così da poter apprezzare i cambiamenti nel tempo.

DICHIARAZIONE PROF. RAINOLDI - Investire in questo tipo di azioni di Welfare per la comunità di appartenenza significa *mettere al centro la persona*. Offrire un approccio semplice e praticamente perseguibile affinché tutte e tutti possano aumentare la loro consapevolezza e scegliere in prima persona azioni di prevenzione e di cambiamento di stili di vita.

W@W è anche un progetto di ricerca: certo dipenderà dalla adesione da parte dei nostri colleghi, ma in un anno saremmo già in grado di raccogliere dati su un migliaio di partecipanti. Questo ci permetterà di ricavare molte informazioni sullo stato di salute della nostra comunità, ma soprattutto di quantificare quanto intensi possano essere i cambiamenti adottando pochi semplici nuove abitudini. Cambiare si può e gli effetti si misurano!!

La terza ambizione di questo progetto è diventare un esempio, stimolare altre aziende pubbliche o private a usare questo approccio con i loro dipendenti. Anche in questo caso l'Università si può mostrare con la sua vocazione, di educazione e di cultura. In questo caso grandi quantità di dati e una cultura diffusa di ben-essere possono aiutare a orientare le scelte nella progettazione della prevenzione e ridurre i costi sociali.

Università degli Studi di Torino – **UFFICIO STAMPA**

Elena Bravetta – 3311800560 – 0116709611

Stefano Palmieri – 3406760819 – 0116702754

ufficio.stampa@unito.it