

ROSE IN MOVIMENTO

Giornata di sensibilizzazione per la prevenzione del tumore alla mammella. Prenditi cura di te!
Scopri come uno stile di vita sano, fatto di buona alimentazione e attività fisica regolare, può fare la differenza nella qualità della tua vita e nella prevenzione del tumore alla mammella. Partecipa e porta con te chi ami!

9.00 - 10.30 **Convegno**

Saluto delle Istituzioni

Tumore al seno prevenzione e cura multidisciplinare

Prof.ssa Francesca ROVERA, Breast Unit Varese, Università degli Studi dell'Insubria

Prevenzione e trattamento delle Malattie Croniche Non Trasmissibili (MCNT): effetti della sedentarietà e ruolo dell'attività fisica adattata (AFA)

Dr Alessandro MOLINELLO, Medico dello sport

Effetti di AFA/Sport terapia sulla qualità della vita e sulla prevenzione delle recidive del carcinoma mammario: progetto ERICE

Prof.ssa Christel GALVANI, Università Cattolica del Sacro Cuore

Alimentazione e tumore della mammella

Dott.ssa Cristina Rossi, CERITIN, Università Cattolica del Sacro Cuore

Storie di donna

modera Adele PATRINI, CAOS.

Allenamenti

Le partecipanti potranno cimentarsi in un programma di AFA erogato da Chinesiologi AMPA e/o imparare i primi rudimenti del canottaggio con tecnici FIC su specifici remoergometri.

Rinfresco e saluti

10.30 - 13.30 **Parte pratica**

Valutazione dello stato di fitness

Composizione corporea: tramite esame bioimpedenziometrico

Capacità funzionale: 6min walking test

Mobilità articolare e flessibilità: Back scratch test e Sit and reach test

Forza arti superiori: Handgrip test

Forza arti inferiori: 30s Sit to stand

Valutazione di abitudini alimentari e stile di vita

Le partecipanti riceveranno un report con i risultati dei test e indicazioni sul loro stato di fitness

Se necessario, verranno date loro indicazioni su come migliorare abitudini alimentari e stile di vita.



Riserva il tuo posto
[CLICCANDO QUI](#)

Convegno

Sabato 25 ottobre 2025

CS Fenaroli, V.le Suzzani, 279 - Milano



UNIVERSITÀ
CATTOLICA
del Sacro Cuore