



**SPORT  
SALUTE**



UNIVERSITÀ  
CATTOLICA  
del Sacro Cuore



**Comunicato stampa**  
**ATTIVITÀ FISICA E CORRETTA ALIMENTAZIONE PER LA PREVENZIONE ONCOLOGICA:**  
**“ROSE IN MOVIMENTO”**

**Venerdì 22 maggio 2026 “Rose in movimento”** arriva all’**Università Cattolica del Sacro Cuore** e si svolgerà presso il Centro Accademico Sportivo Rino Fenaroli, in Viale Suzzani 279 a Milano, **a partire dalle ore 14.00.**

**Promuovere la salute femminile attraverso l’attività fisica e la corretta alimentazione:** è questo l’obiettivo di “Rose in movimento”, progetto nazionale coordinato dall’Università di Roma “Foro Italico” e finanziato nell’ambito dell’iniziativa **“Sport è Salute”**, che mette al centro la prevenzione del tumore al seno e il benessere delle donne.

Nonostante le evidenze scientifiche dimostrino ampiamente i benefici di uno stile di vita attivo, a livello globale si registra una progressiva riduzione dell’attività fisica quotidiana: oltre un terzo degli adulti non raggiunge i livelli raccomandati dall’**Organizzazione Mondiale della Sanità**. Una condizione che incide sull’aumento delle patologie croniche non trasmissibili, comprese quelle oncologiche.

È importante inserire la promozione della pratica dell’attività fisica in programmi di educazione culturale per diffondere la consapevolezza che stili di vita salutari, basati su attività fisica e corretta alimentazione, possono migliorare la qualità della vita sia degli individui sani che di quelli malati. Il progetto “Rose in movimento” è stato studiato dal **gruppo IGEO (Italian Group Exercise Oncology)** ed è rivolto a tutte le donne allo scopo di diffondere la consapevolezza che l’attività fisica e la corretta alimentazione sono armi fondamentali per la prevenzione a tutti i livelli del tumore al seno che, al giorno d’oggi, rappresenta la principale causa di morte per cancro nelle donne in Europa.

“Rose in movimento” nasce proprio con l’obiettivo di diffondere questa consapevolezza e superare i principali ostacoli alla pratica dell’attività fisica, con un approccio innovativo e inclusivo, in cui l’attività fisica diventa anche occasione di socializzazione e benessere.

La giornata sarà articolata in tre momenti principali:

- una **sessione teorica**, con esperti che approfondiranno il ruolo dell’attività fisica e dell’alimentazione nella prevenzione oncologica;
- una **fase di valutazione** dello stato di fitness e dello stile di vita, con particolare attenzione anche agli aspetti nutrizionali;
- una **parte pratica**, con attività di canottaggio al remoergometro condotte da tecnici federali e momenti di attività motoria guidati da chinesiologi.

Le partecipanti riceveranno un report personalizzato sul proprio stato di fitness e **indicazioni utili per migliorare il proprio stile di vita**. La fase di valutazione rappresenta un elemento distintivo del progetto, in quanto consente di aumentare la consapevolezza individuale e fornire strumenti concreti per la tutela della salute.



**SPORT  
SALUTE**



UNIVERSITÀ  
CATTOLICA  
del Sacro Cuore



Il progetto coinvolge donne di tutte le età, sane o con una storia (attiva o pregressa) di tumore al seno, ma anche caregiver e operatori sanitari. È realizzato in collaborazione con il **Centro di Ricerca sulle Terapie Integrate nelle Neoplasie Mammarie dell'Università Cattolica del Sacro Cuore (CERITIN)** e con le Università aderenti al network IGEO (**Roma, Napoli, Bari, Cassino, Urbino, Verona, Chieti-Pescara**).

L'iniziativa rappresenta un'importante occasione per approfondire il ruolo dell'esercizio fisico in oncologia, diffondere buone pratiche di prevenzione e valorizzare il dialogo tra ricerca, formazione e terza missione, con l'obiettivo di generare un impatto concreto sulla salute pubblica.

**Per maggiori informazioni:**

Prof Associato Christel Galvani, PhD, FECSS

Laboratorio di Scienze dell'esercizio fisico e dello sport

Corso di Laurea in Scienze Motorie

Università Cattolica del Sacro Cuore

Email [christel.galvani@unicatt.it](mailto:christel.galvani@unicatt.it)

Evento "[Rose in movimento](#)"

---

Il progetto "Rose in movimento" è stato finanziato nell'ambito dell'iniziativa "**Sport è Salute**", promossa dal **Ministro per lo Sport e i Giovani** Andrea Abodi, per il tramite del Dipartimento per lo Sport e realizzata in collaborazione con **Sport e Salute**, che punta a promuovere la prevenzione primaria nel campo della salute ed incentivare la prevenzione secondaria tramite programmi di screening accessibili a tutti.

"Rose in movimento" è stato quindi ritenuto in linea con gli obiettivi di "Sport è Salute", che, con una dotazione finanziaria complessiva di 1 milione di euro messa a disposizione dal Dipartimento per lo Sport, ha voluto supportare realtà come il gruppo di ricerca IGEO che, attraverso queste iniziative, fanno "squadra" con il Ministro per lo Sport e i Giovani e con Sport e Salute nell'azione di sensibilizzazione pubblica su temi importanti come la prevenzione e la promozione dell'attività fisica e di corretti stili di vita, anche come contrasto a patologie derivanti da comportamenti dannosi per la salute.