

# La salute è nelle tue mani

23 | 29 marzo



Nella Settimana Nazionale per la Prevenzione Oncologica, torna il Festival della Prevenzione in 12 città. Conversazioni, visite ed esperienze pratiche per cambiare stile di vita.

In collaborazione con

**MEDIA FRIENDS**  
ENTE FILANTROPICO

**CORRIERE DELLA SERA**

La libertà delle idee

Partner scientifici

Fondazione IRCCS  
Istituto Nazionale dei Tumori

Sistema Socio Sanitario  
Regione  
Lombardia



UNIVERSITÀ  
DEGLI STUDI  
DI MILANO

Con il patrocinio di



Comune di  
Milano

Fondazione  
CARIPOLO



Ordine dei Medici  
Chirurghi e Odontoiatri  
nella Provincia di Bari  
www.ordinebmi.it

ECL  
Università di Ferrara  
Lombardia

Diagnosi precoce   Alimentazione   Mente e Corpo   Movimento   Dipendenze

## VENERDÌ 20 MARZO EVENTO INAUGURALE DEL FESTIVAL

**11.30-13.00 - MILANO** - Museo della scienza e della tecnica, via S. Vittore 21 - **Prevenzione, una responsabilità condivisa** - Relatori: Silvia Franceschi, esperta internazionale di Epidemiologia oncologica e co-redattrice della quinta edizione del Codice Europeo contro il Cancro; Silvio Garattini, oncologo e ricercatore, presidente e fondatore dell'Istituto di ricerche farmacologiche Mario Negri; Elio Riboli, professore di Epidemiologia del cancro e Prevenzione presso la Scuola di sanità pubblica dell'Imperial College di Londra e coordinatore europeo e Principal Investigator di EPIC, European Prospective Investigation into Cancer and Nutrition

**9.00-18.00 - MILANO** - via San Vittore 21 - **Visite senologiche, ecografia mammaria e mammografia con tomosintesi a bordo dell'ambulatorio mobile LILT**

**9.00-18.00 - MILANO** - Largo Treves - **Visite di diagnosi precoce dei tumori della pelle**

## LUNEDÌ 23 MARZO

**9.00-13.00 - CATANIA** - Poliambulatorio LILT c/o Policlinico Morgagni, via Del Bosco 96, Pad. est 1, Catania - **Allenati alla salute - movimento e benessere** - Conducono: Andrea Augugliaro e Dario La Quarta, chinesologi

**9.00-13.00 - CATANIA** - Poliambulatorio LILT c/o Policlinico Morgagni, via Del Bosco 96, Pad. est 1 - **Visita dermatologiche**

**9.00-9.45 - MILANO** - Iper Portello, via Grosotto 7 - **Missione spesa sana: fai la spesa con un personal shopper** - Conduce: Beatrice Baroni, biologa nutrizionista

**9.00-9.45 - MILANO** - Unes, piazzale Damiano Chiesa 2 - **Missione spesa sana: fai la spesa con un personal shopper** - Conduce: Carola Battistini, biologa nutrizionista

**10.00-12.00 - GENOVA** - Basko, via Angelo Carrara 252a - **Missione spesa sana: fai la spesa con un personal shopper** - Conduce: Carola Bonaretti, biologa nutrizionista

**10.00-10.45 - MILANO** - Iper Portello, via Grosotto 7 - **Missione spesa sana: fai la spesa con un personal shopper** - Conduce: Beatrice Baroni, biologa nutrizionista

**10.00-10.45 - MILANO** - Unes, piazzale Damiano Chiesa 2 - **Missione spesa sana: fai la spesa con un personal shopper** - Conduce: Carola Battistini, biologa nutrizionista

**11.00-12.30 - MILANO** - Cavoli a Merenda, corso Magenta 66 - **La salute si cucina: cooking class** - Conducono: Vanessa Viscardi, chef, e Ilenia Grieco, biologa nutrizionista

**14.30-15.15 - MILANO** - Mediaset, Studio 20, Cologno Monzese - **Healthy routine, la prevenzione per lui e per lei** - Relatori: Domenica Lorusso, responsabile Ginecologia oncologica Humanitas San Pio X e docente Humanitas University; Mario Rampa, chirurgo senologo Ospedale San Raffaele Milano e direttore medico LILT Milano; Nicola Nicolai, direttore Urologia

oncologica Istituto nazionale tumori Milano - Conduce: Elisa Triani, giornalista e conduttrice televisiva

**16.00-16.45 - MILANO** - Eatly, sala eventi, piazza XXV Aprile 10 - **Allenare le difese: perché la prevenzione è scudo e difesa** - Relatori: Alberto Mantovani, Presidente Fondazione Humanitas per la Ricerca; Carmen Criscitiello, responsabile Oncologia di Humanitas San Pio X e Oncologia mammaria dell'IRCCS Istituto Clinico Humanitas; Paola Morosini, Medical Affairs Head Oncology AstraZeneca Italia - Conduce: Cinzia Testa, giornalista e responsabile scientifico Festival

**16.00-18.00 - CATANIA** - Biblioteca Comunale Vincenzo Bellini, via Spagnolo 17 - **Parole da gustare: laboratorio di lettura per bambine e bambini (4-8 anni)** - Conduce: Paola Finocchiaro, insegnante

**16.00-19.00 - CATANIA** - Poliambulatorio LILT c/o Policlinico Morgagni, via Del Bosco 96, Pad. est 1 - **Visita specialistica per prevenire il tumore del colon**

**16.30-18.30 - GENOVA** - L'Eduteca, corso Andrea Podestà 5r - **Parole da gustare: laboratorio di lettura per bambine e bambini (4-8 anni)** - Conducono: Camilla Sacanna, psicologa e Carola Bonaretti, psicologa nutrizionista

**18.30-19.15 - MILANO** - Eatly, palco principale, piazza XXV Aprile 10 - **I colori che fanno bene alla salute: come dare energia al piatto e alla vita** - Relatori: Alessandra Borgo, biologa nutrizionista; Rossella Migliaccio, autrice e divulgatrice, armocromista - Conduce: Filippa Lagerback, conduttrice televisiva

**19.15-20.45 - MILANO** - Eatly, piazza XXV Aprile 10 - **La salute si cucina: cooking class** - Conducono: gli chef di Eatly e Alessandra Borgo, biologa nutrizionista LILT

## MARTEDÌ 24 MARZO

**9.00-13.00 - CATANIA** - Poliambulatorio LILT c/o Policlinico Morgagni, via Del Bosco 96, Pad. Est 1 - **Allenati alla salute - movimento e benessere** - Conducono: Andrea Augugliaro e Dario La Quarta, chinesologi

**9.00-13.00 - CATANIA** - Poliambulatorio LILT c/o Policlinico Morgagni, via Del Bosco 96 Pad. Est 1 - **Visite dermatologiche**

**12.00 - 12.30 - GENOVA** - CityMed Aps Studio Pilates e Centro Salute, via Roma 7 - **Allenati alla salute: respirazione consapevole** - Conduce: Nicola De Felice, posturologo e massoterapista

**12.45-13.15 - GENOVA** - CityMed Aps Studio Pilates e Centro Salute, via Roma 7 - **Allenati alla salute: reset posturale** - Conduce: Nicola De Felice, posturologo e massoterapista

**14.00-14.45 - MILANO** - Unes, piazzale Damiano Chiesa 2 - **Missione spesa sana: fai la spesa con un personal shopper** - Conduce: Beatrice Baroni, biologa nutrizionista

**14.30-15.15 - MILANO** - Cofidis, via Giovanni Antonio Amadeo 59 - **La piramide sportiva: quale attività, quanta e per chi** - Relatori: Daniela Lucini, docente Scienze dell'esercizio fisico e dello sport, Università degli Studi di Milano e responsabile Medicina dello sport ed esercizio fisico Istituto Auxologico Italiano; Massimo Di Maio, Presidente Associazione italiana oncologi medici - Conduce: Stefania Andriola, giornalista televisiva

**15.00-15.45 - MILANO** - Unes, piazzale Damiano Chiesa 2 - **Missione spesa sana: fai la spesa con un personal shopper** - Conduce: Beatrice Baroni, biologa nutrizionista

**16.30-17.15 - GENOVA** - CityMed Aps Studio Pilates e Centro Salute, via Roma 7

- **Allenati alla salute: Pilates** - Conduce: Rossella Caci Corradi, insegnante di pilates classico e presidente associazione CityMed

**17.00-17.45 - MILANO** - Istituto nazionale tumori, sala biblioteca, via Venezian 1 - **La prevenzione intelligente: guida all'uso consapevole dall'AI per la salute** - Relatori: Alessandro Palombo, direttore Centro per Tecnologie innovative in sanità IATIS - Istituto superiore di sanità; Leonardo Provenzano, oncologo e ricercatore Istituto nazionale tumori Milano - Conduce: Beatrice Mautino, divulgatrice scientifica

**17.30-18.30 - MILANO** - Pasticceria Cova, via Monte Napoleone 8 - **La prevenzione è (anche) dolce: laboratorio per bambine e bambini** - Conducono: Marco Pisani, pastry chef Cova e Beatrice Baroni, biologa nutrizionista LILT

**18.00-19.00 - MILANO** - Parco Indro Montanelli, ingresso da via Palestro - **Camminata meditativa: tecniche di respiro consapevole per fare movimento** - Conduce: Francesca Senette, insegnante di yoga

**18.00-20.00 - CATANIA** - Aula consiliare Comune di Belpasso, piazza Municipio, Belpasso - **Difendiamoci attaccando: si comincia dalla prevenzione** - Conducono: Roberto Bordonaro, oncologo e direttore Oncologia medica ARNAS Garibaldi di Catania, e Massimo Libra, oncologo, docente di Patologia generale, direttore Centro di ricerca per la prevenzione, diagnosi e cura dei tumori Università di Catania e presidente LILT Catania

## MERCOLEDÌ 25 MARZO

**9.00-13.00 - CATANIA** - Poliambulatorio LILT c/o Policlinico Morgagni, via del Bosco 96, Pad. Est 1, Catania - **Allenati alla salute: movimento e benessere** - Conducono: Andrea Augugliaro e Dario La Quarta, chinesologi

**9.00-12.00 - CATANIA** - Poliambulatorio LILT c/o Policlinico Morgagni, via del Bosco 96, Pad. Est 1, Catania - **Visite urologiche**

**10.00-12.00 - PALERMO** - Cinema "Rouge et noir", piazza Verdi 8 - **L'olio si racconta: degustazione** - Conduce: Mario Terrasi, presidente Oleum Sicilia

**10.00-11.30 - BARI** - Palazzo ex Mercato del pesce, piazza del Ferrarese - **L'olio si racconta - degustazione** - Conduce: Antonio Greco, agronomo Unaprol

**10.00-12.30 - PADOVA** - Istituto Professionale Statale Pietro d'Abano, via Monteortone 1, Abano Terme - **Sapori che fanno bene: incontro formativo per over 65** - Conduce: Daniele Nucci, dietista ed esperto di culinary medicine

**10.30-12.00 - BARI** - Palazzo ex Mercato del pesce, piazza del Ferrarese - **La merenda della salute** - Conducono: Rosa Digiulio, referente LILT Bari progetti scuole, Antonella Cosola, psicologa e Gabriella di Bari, biologa nutrizionista

**11.30-13.30 - MILANO** - Teatro 7, via Genova Thaon di Revel 7 - **La salute si cucina: cooking class** - Conducono: chef Alessandro De Santis e Carola Battistini, biologa nutrizionista LILT

**12.15-13.00 - MILANO** - GetFit Club Cenisio, via Cenisio 10 - **Allenati alla salute: Matwork Pilates** - Conduce: trainer GetFit

**13.00-13.45 - MILANO** - GetFit Club Meda, Via Meda 52 - **Allenati alla salute: Matwork Pilates** - Conduce: trainer GetFit

**14.00-14.45 - MILANO** - GetFIT Club Stelvio, Via Stelvio 65 - **Allenati alla salute: Matwork Pilates** - Conduce: trainer GetFit

**14.15-15.00 - MILANO** - GetFit Club Piacenza, Via Piacenza 4 - **Allenati alla salute: Matwork Pilates** - Conduce: trainer GetFit

**14.30-15.15 - MILANO** - SPA-Società prodotti antibiotici, via Biella 8 - **Bilanciare la schiscetta: consigli sani e furbi per il pranzo fuori casa** - Relatori: Stefano Erzegovesi, nutrizionista e psichiatra; ospite speciale: Germano Lanzoni, attore e comico - Conduce: Martina Morandi, biologa e divulgatrice scientifica

**15.00-18.00 - FROSINONE** - Astor Hotel, via Marco Tullio Cicerone 194 - **L'olio si racconta - degustazione** - Conduce: Salvatore Liuzzi, docente Evooschool - Unaprol

**15.30-18.00 - BARI** - Palazzo ex Mercato del pesce, piazza del Ferrarese - **Scegli di stare bene: percorso alimentare individuale che ti protegge** - Conduce: Gabriella di Bari, dietista specializzata in nutrizione

**16.00-19.00 - CATANIA** - Poliambulatorio LILT c/o Policlinico Morgagni, via Del Bosco 96 Pad. Est 1 - **Visite di prevenzione dei tumori del cavo orale; consulenze nutrizionali con approccio One Health**

**17.00-17.45 - MILANO** - GetFit Club Piacenza, Via Piacenza 4 - **Allenati alla salute: Acquagym** - Conduce: trainer GetFit

**17.00-19.00 - CATANIA** - Biblioteca Comunale Lombardi-Colibrì, via Veneto 2 - **Parole da gustare: laboratorio di lettura per bambine e bambini (4-8 anni)** - Conducono: Luigi Laguaranella, educatore e Katia Laguaragnella, insegnante danza classica e moderna

**17.30-18.30 - MILANO** - Mondadori Store, via Marghera 41 - **Parole da gustare: laboratorio di lettura per bambine e bambini (4-8 anni)** - Conducono: Manuela Lacapra, Eliana Bigatti e Ilaria Nascente, formatrici di teatro sociale LILT

**18.00-19.30 - MILANO** - Miscusi, piazza Tito Minniti 6 - **Pasta Power: laboratorio di pasta fresca** - Conducono: Oriella Ruffoni

e Daniella Balzan, mamme pastaie Miscusi e Carola Battistini, biologa nutrizionista LILT

**18.00-20.00 - BARI** - Palazzo ex Mercato del Pesce, piazza del Ferrarese - **Yoga della risata** - Conduce: Associazione Le Ali del Sorriso

**19.00-19.45 - MILANO** - Sala Dino Buzzati, via Balzan 3 - **La pelle non dimentica: come difendersi dal melanoma** - Relatori: Paolo Ascierto, direttore dipartimento Tumori cutanei, immunoterapia sperimentale e terapie innovative, Istituto nazionale tumori Pascale Napoli; Fabio Arcangeli, presidente World Health Academy - Conduce: Chiara Bidoli, giornalista Corriere Salute

**19.45-20.30 - MILANO** - GetFit Club Cenisio, Via Cenisio 10 - **Allenati alla salute: Acquagym** - Conduce: trainer GetFit

## GIOVEDÌ 26 MARZO

**9.00-9.45 - MILANO** - Viaggiator Goloso, Viale Lomellina 16 - **Missione spesa sana: fai la spesa con un personal shopper** - Conduce: Carola Battistini, biologa nutrizionista

**9.00-13.00 - CATANIA** - Poliambulatorio LILT c/o Policlinico Morgagni, via Del Bosco 96 Pad. Est 1 - **Allenati alla salute - movimento e benessere** - Conducono: Andrea Augugliaro e Dario La Quarta, chinesologi

**9.00-12.00 - FROSINONE** - LILT Frosinone - ex Ospedale Umberto I (scala A, piano 3), viale Mazzini snc - **Consulenze psicologiche**

**10.00-11.00 - CATANIA** - Poliambulatorio LILT c/o Policlinico Morgagni, via Del Bosco 96 Pad. Est 1 - **Yoga** - Conduce: Bruna Scaggiante

**10.00-12.30 - BARI** - Palazzo ex Mercato del pesce, piazza del Ferrarese - **Scegli di stare bene: percorso alimentare individuale che ti protegge** - Conduce: Gabriella di Bari, dietista specializzata in nutrizione

**10.00-10.30 - MILANO** - GetFit Club Piranesi, via Piranesi 9 - **Allenati alla salute: Getcircuit** - Conduce: trainer GetFit

**10.00-10.45 - MILANO** - GetFit Club Vico, via Vico 38 - **Allenati alla salute: Matwork Pilates** - Conduce: trainer GetFit

**10.00-10.45 - MILANO** - Viaggiator Goloso, viale Lomellina 16 - **Missione spesa sana: fai la spesa con un personal shopper** - Conduce: Carola Battistini, biologa nutrizionista

**10.20-11.05 - MILANO** - GetFit Club Pinerolo, via Pinerolo 76 - **Allenati alla salute: Acquagym** - Conduce: trainer GetFit

**11.00-12.00 - FROSINONE** - LILT Frosinone - ex Ospedale Umberto I (scala A, piano 3), viale Mazzini snc - **Visite ginecologiche**

**12.00-17.00 - BIELLA** - Piazza Carlo Casalegno - **Visite senologiche su ambulatorio mobile LILT** - Location: Piazza Carlo Casalegno, Biella

**14.30-15.15 - MILANO** - Politecnico di Milano, aula Beltrami, piazza Leonardo da Vinci 32 - **Giovani e salute: l'impatto combinato di stili di vita e controlli** - Relatori: Lucia Mangone, responsabile Registro Tumori AUSL di Reggio Emilia; Nicla La Verde, direttrice Oncologia Ospedale Sacco-ASST Fatebenefratelli Sacco Milano e Tesoriere AIOM - Conduce: Silvia Brasca, giornalista La7

**14.30-16.00 - FROSINONE** - LILT Frosinone - ex Ospedale Umberto I (scala A, piano 3), viale Mazzini snc - **Visite endocrinologiche**

**15.00-16.00 - FROSINONE** - LILT Frosinone

- ex Ospedale Umberto I (scala A, piano 3), viale Mazzini snc - **Consulenze nutrizionali**

**16.00-19.00 - CATANIA** - Poliambulatorio LILT c/o Policlinico Morgagni, via Del Bosco 96 Pad. Est 1 - **Visite ginecologiche**

**17.00-17.45 - MILANO** - Muba, Museo dei bambini, via Besana 12 - **Merenda o merendina? Pause salutari per i più piccoli anche a scuola** - Relatori: Francesca Valla, insegnante e scrittrice; Alessandra Borgo, biologa nutrizionista - Conduce: Daniela Ducoli, giornalista

**17.00-17.45 - MILANO** - Muba, Museo dei bambini, via Besana 12 - **La merenda prende forma - laboratorio per bambine e bambini (6-11 anni)** - Conducono: educatori MUBA

**17.00-18.00 - GENOVA** - Studio Sauli, viale Orti Sauli 4/7 scala A - **Sessione di Yoga** - Conduce: Silvia Canevaro, insegnante di hatha Yoga e Viniyogah, specializzata in yoga accessibile

**17.00-18.30 - BIELLA** - Biblioteca Civica, piazza Eugenio Curiel - **Parole da gustare: laboratorio di lettura per bambine e bambini (4-8 anni)** - Conducono: Paola Scandolera e Maria Grazia Sauda, insegnanti scuola primaria

**17.00-20.00 - PALERMO** - Istituto Istruzione Superiore Ugo Mursia, sede IPSOA, via dei Trattati di Roma 6, Carini - **Gusto & salute: dialogo con chef e nutrizionista** - Conducono: Marta Sideli, nutrizionista; Ruggero Locascio e Accursio Sabella, chef dell'IIS Mursia

**18.20-19.05 - MILANO** - GetFit Club Meda, Via Meda 52 - **Allenati alla salute: Postural Training** - Conduce: trainer GetFit

**18.30-19.15 - MILANO** - Scalo Porta Genova, via Valenza 2 - **Chimica e mente nel piatto: la relazione tra i nutrienti e l'appagamento**

**mentale** - Relatori: Stefano Erzegovesi, nutrizionista e psichiatra; Gabriella Morini, ricercatrice Scienze del gusto e del cibo Università Scienze Gastronomiche di Pollenzo

**18.30-19.30 - ANCONA** - Siconte Falconara Marittima, via Fratelli Rosselli 26, Falconara Marittima - **Missione spesa sana: fai la spesa con un personal shopper** - Conducono: Simona Gambi, amministratore store Siconte Falconara Marittima e Mattia Binci, biologo nutrizionista

**18.30-20.00 - MILANO** - Panino Giusto, via Michelangelo Buonarroti 15 - **La salute si cucina: showcooking** - Conducono: Daniele Reponi, maestro del panino, e Beatrice Baroni, biologa nutrizionista LILT

**19.00-19.30 - MILANO** - GetFit Club Vico, via Vico 38 - **Allenati alla salute: Getcircuit** - Conduce: trainer GetFit

**19.00-19.45 - MILANO** - GetFit Club Ravizza, via Ravizza 4 - **Allenati alla salute: Total Body Workout** - Conduce: trainer GetFit

## VENERDÌ 27 MARZO

**8.00-18.00 - MILANO** - via Massimo D'Azeglio 3 - **Visite di prevenzione dei tumori della pelle**

**8.00-9.30 - FROSINONE** - LILT Frosinone - ex Ospedale Umberto I (scala A, piano 3), viale Mazzini snc - **Visite urologiche**

**9.00-10.00 - ANCONA** - GDO Siconte Falconara Marittima, Via Fratelli Rosselli 26, Falconara Marittima - **Missione spesa sana: fai la spesa con un personal shopper** - Conducono: Simona Gambi amministratore store Siconte Falconara Marittima e Mattia Binci, biologo nutrizionista

**9.00 - 13.00 - CATANIA** - Poliambulatorio

LILT c/o Policlinico Morgagni, via Del Bosco 96 Pad. Est 1 - **Allenati alla salute: movimento e benessere** - Conducono: Andrea Augugliaro e Dario La Quarta, chinesologi

**9.00 - 13.00 - PALERMO** - Basilica della Santissima Trinità del Cancelliere (Basilica della Magione), via Magione 44 - **Visite urologiche e dermatologiche**

**9.30-11.30 - FROSINONE** - LILT Frosinone - ex Ospedale Umberto I (scala A, piano 3), viale Mazzini snc - **Consulenze nutrizionali**

**10.00-10.45 - MILANO** - Università degli studi di Milano, Aula 201, via Festa del Perdono 7 - **Che cosa ti fumi? Sigarette elettroniche coi liquidi e col tabacco riscaldato, parliamone** - Relatori: Roberto Boffi, direttore Pneumologia Istituto nazionale tumori Milano; Silvano Gallus, capo laboratorio Ricerca sugli stili di vita, Istituto Ricerche farmacologiche Mario Negri Milano; Marco Alloisio, presidente LILT Milano; ospite speciale: Ruggero Rollini, divulgatore scientifico

**10.00-11.00 - FROSINONE** - LILT Frosinone - ex Ospedale Umberto I (scala A, piano 3), viale Mazzini snc - **Visite senologiche**

**10.00-11.00 - MILANO** - Pasticceria Cova, Via Monte Napoleone 8 - **La prevenzione è (anche) dolce: Pastry Masterclass** - Conducono: Marco Pisani, pastry chef e Alessandra Borgo, biologa nutrizionista

**10.00-20.00 - CAGLIARI** - Rinascente (Obicà), via Roma - **La salute si cucina** - Conduce: Chef Ristorante Obicà

**10.00-20.00 - CAGLIARI** - Rinascente, via Roma - **L'olio si racconta: degustazione** - Conduce: Associazione nazionale Città dell'Olio

**10.00-20.00 - CAGLIARI** - Rinascente, via Roma - **Visite senologiche**

**10.30-12.00 - BARI** - Palazzo ex Mercato del pesce, piazza del Ferrarese - **La merenda della salute** - Conducono: Rosa Digiulio, referente LILT Bari progetti scuole, Antonella Cosola, psicologa e Gabriella di Bari, biologa nutrizionista

**12.00-12.45 - MILANO** - Luiss Hub, via D'Azeglio 3 - **Controlli personalizzati per un rischio calcolato: l'innovazione tecnologica nella diagnosi per immagini** - Relatori: Paola Mantellini, direttrice dell'Osservatorio nazionale screening; Gianfranco Scaperrotta, responsabile Radiologia senologica Istituto Tumori Milano e direttore sanitario LILT Milano; Giovanni Apolone, presidente Organisation of European Cancer Institutes

**12.00-12.45 - MILANO** - GetFit Club Ravizza, Via Ravizza 4 - **Allenati alla salute: Matwork Pilates** - Conduce: trainer GetFit

**12.00-13.00 - MILANO** - Luiss Hub, via D'Azeglio 3, Milano - **L'orto sul balcone** - Conduce: Andrea Tarchetti, dottore in scienze forestali e ambientali

**13.00-13.50 - GENOVA** - CityMed Aps Studio Pilates e Centro Salute, via Roma 7 - **Allenati alla salute: esercizi per potenziare forza e muscoli** - Conduce: Simone Congia, chinesiologo e personal trainer

**14.00-18.00 - PALERMO** - Basilica della Santissima Trinità del Cancelliere (Basilica della Magione), via Magione 44 - **Visite senologiche e consulenze nutrizionali**

**13.30-14.30 - MILANO** - Luiss Hub, via D'Azeglio 3 - **Yoga sulla sedia** - Conduce: Francesca Senette, insegnante di yoga

**14.00-14.45 - MILANO** - Viaggiator Goloso, Viale Lomellina 16 - **Missione spesa sana: fai la spesa con un personal shopper** - Conduce: Beatrice Baroni, biologa nutrizionista

**14.00-14.45 - MILANO** - Iper Portello, via Grosotto 7 - **Missione spesa sana: fai la spesa con un personal shopper** - Conduce: Carola Battistini, biologa nutrizionista

**14.30-15.20 - GENOVA** - CityMed Aps Studio Pilates e Centro Salute, via Roma 7 - **Allenati alla salute: Pilates** - Conduce: Gabriella Gallo, chinesiologa e insegnante di pilates

**15.00-17.00 - BIELLA** - Piazza Carlo Casalegno - **Visite senologiche su ambulatorio mobile LILT**

**15.00-15.45 - MILANO** - Luiss Hub, via D'Azeglio 3 - **Ringiovanisci le cellule con il movimento: evidenze scientifiche sulla relazione tra attività fisica e prevenzione** - Relatori: Elia Biganzoli, epidemiologo molecolare, unità di Statistica medica, bioinformatica ed epidemiologia Università degli Studi Milano; Fabio Esposito, Professore ordinario in Scienze dell'esercizio fisico e dello sport, delegato rettorale per l'impiantistica e la didattica per lo sport - Conduce: Claudio Arrigoni, giornalista sportivo

**15.00-15.45 - MILANO** - Viaggiator Goloso, Viale Lomellina 16 - **Missione spesa sana: fai la spesa con un personal shopper** - Conduce: Beatrice Baroni, biologa nutrizionista

**15.00-15.45 - MILANO** - Iper Portello, via Grosotto 7 - **Missione spesa sana: fai la spesa con un personal shopper** - Conduce: Carola Battistini, biologa nutrizionista

**15.30-16.20 - GENOVA** - CityMed Aps Studio Pilates e Centro Salute, via Roma 7 - **Allenati alla salute: ginnastica posturale** - Conduce: Lorenzo Rossi, chinesiologo e insegnante di pilates

**16.00-16.45 - MILANO** - GetFit Club Pinerolo,

Via Pinerolo 76 - **Allenati alla salute: Matword Pilates** - Conduce: trainer GetFit

**16.00-18.00 - FROSINONE** - LILT Frosinone - ex Ospedale Umberto I (scala A, piano 3), viale Mazzini snc - **Visite dermatologiche**

**16.00-19.00 - CATANIA** - Coop Gruppo Radenza c/o Parco Commerciale Le Zagare, via A. Manzoni, San Giovanni La Punta - **Missione spesa sana** - Conduce: Simona Cantagallo, biologa nutrizionista

**16.30-18.30 - CATANIA** - Mondadori Bookstore - Catania Oviessa Via Gabriele D'Annunzio 115 - **Parole da gustare: laboratorio di lettura per bambine e bambini (4-8 anni)** - Conduce: Paola Finocchiaro, docente

**16.30-18.00 - FROSINONE** - LILT Frosinone - ex Ospedale Umberto I (scala A, piano 3), viale Mazzini snc - **Visite ginecologiche**

**17.00-18.00 - MILANO** - Luiss Hub, via D'Azeglio 3 - **L'olio si racconta: degustazione** - Conduce: Silvano Liuzzi, docente Evooschool-Unaprol

**17.30-18.30 - MILANO** - Bistrot Stendhal CityLife, piano uno, piazza Tre Torri 25 - **La salute si cucina: show cooking** - Conduce: chef Stendhal e Carola Battistini, biologa nutrizionista

**18.00-20.00 - GENOVA** - Eatly, Calata Cattaneo 15 - **La salute si cucina: Cooking Class** - Conducono: Marco Onni, chef e Carola Bonaretti, biologa nutrizionista

**18.30-19.00 - MILANO** - GetFit Club Piranesi, Via Piranesi 9 **Allenati alla salute: Getcircuit** - Conduce: trainer GetFit

**18.30-19.15 - MILANO** - Luiss Hub, via D'Azeglio 3 - **Il cibo come atto d'amore: cosa ci fa bene e perché** - Relatori: Ilenia Grieco, biologa nutrizionista; Claudio Mencacci, psichiatra e presidente Società

italiana di neuropsicofarmacologia; Luciana Murru, psiconcologa e psicoterapeuta - Conduce: Annaleni Pozzoli, giornalista

**19.15-19.45 - MILANO** - GetFit Club Stelvio, Via Stelvio 65 - **Allenati alla salute: Interval Training** - Conduce: trainer GetFit

## SABATO 28 MARZO

**9.00-17.00 - MILANO** - Ambulatori LILT di Milano Viganò, Milano Caterina da Forlì, Milano Neera, Monza, Sesto, Cernusco, Novate - **Visite di prevenzione: senologia, ginecologia, urologia, prevenzione dei tumori della pelle, endocrinologia**

**9.00-13.00 - CAGLIARI** - Palestra Himalaya Sport Fun Club, via Piero della Francesca 61 - **Allenati alla salute: movimento e benessere** - Conduce: personal trainer

**9.30-10.30 - BIELLA** - Spazio LILT Biella - Area relax 1° piano, via Ivrea 22 - **La salute si cucina: showcooking** - Conducono: Veronica Pellini, chef Ristorante Il Faggio di Pollone e Nicolò Gamberini, biologo nutrizionista

**10.00-11.30 - BIELLA** - Spazio LILT Biella - Palestre della salute, via Ivrea 22 - **Allenati alla salute: attività fisica adattata (AFA)** - Conduce: Viola Ansermino, laureanda magistrale in Scienze delle attività motorie preventive e adattate

**10.00-12.00 - BIELLA** - piazza Carlo Casalegno - **Visite urologiche su ambulatorio mobile LILT**

**10.00-17.00 - GENOVA** - Poliambulatorio LILT Genova, via B. Bosco 31/10 - **Visite dermatologiche, senologiche, cardiovascolari e consulenze nutrizionali**

**10.00-17.00 - CATANIA** - Coop Gruppo Radenza c/o Parco Commerciale Le Zagare,

via A. Manzoni - San Giovanni La Punta - **Visite senologiche su ambulatorio mobile LILT**

**10.00-10.45 - MILANO** - Luiss Hub, via D'Azeglio 3 - **La forza del movimento: perché muoversi fa la differenza nella prevenzione** - Relatori: Filippo de Braud, docente Oncologia medica Università degli studi di Milano, direttore dipartimento Oncologia e ematologia Istituto nazionale tumori Milano; Daniele Andreini, responsabile Cardiologia universitaria e Imaging cardiologico, IRCCS Ospedale Galeazzi-Sant'Ambrogio Milano e docente Cardiologia Università degli studi Milano; ospite speciale: Emanuele Rossi, giocatore di basket - Conduce: Andrea Monti, direttore comunicazioni Olimpiadi Milano-Cortina

**10.00-10.45 - MILANO** - Lafarmacia. via San Prospero 1 - **Question talk: alimenti e farmaci, cosa c'è da sapere?** - Conduce: Carola Battistini, biologa nutrizionista LILT

**10.00-12.00 - BARI** - Palazzo ex Mercato del pesce, piazza del Ferrarese - **Consulenza endocrinologica**

**10.30-11.30 - MILANO** - Biblioteca Lambrate, Via Valvassori Peroni 56 - **Parole da gustare: laboratorio di lettura per bambine e bambini (4-8 anni)** - Conducono: Manuela Lacapra, Ilaria Nascente e Michele Luculano, formatori di teatro sociale LILT

**10.30-12.00 - CATANIA** - Biblioteca Comunale Lombardi-Colibrì, via Veneto 2 - **Parole da gustare: laboratorio di lettura per bambine e bambini (4-8 anni)** - Conducono: Luigi Laguaranella, educatore e Katia Laguaragnella, insegnante danza classica e moderna

**11.00-12.00 - MILANO** - Luiss Hub, via D'Azeglio 3 - **L'olio si racconta: degustazione** - Conduce: Silvano Liuzzi, docente Evooschool - Unaprol; ospite speciale Fabio Marelli, speaker di Discoradio

**11.00-12.00 - BIELLA** - Spazio LILT Biella (area relax 1° piano), via Ivrea 22 - **Missione spesa sana: fai la spesa con un personal shopper** - Conduce: Nicolò Gamberini, biologo nutrizionista

**12.00-12.45 - MILANO** - Luiss Hub, via D'Azeglio 3 - **Allenare la mente: perché e come energia e lucidità passano dalla prevenzione** - Relatori: Maria Salsone, neurologa direttrice di Brain Health Service, Policlinico San Donato Milano; Silvio Garattini, farmacologo e ricercatore, presidente e fondatore Istituto di ricerche farmacologiche Mario Negri; Emi Bondi, direttrice del dipartimento Salute mentale e dipendenze, ASST Azienda ospedaliera Papa Giovanni XXIII Bergamo - Conduce: Alessandro Cecchi Paone, giornalista e conduttore televisivo

**14.00-14.45 - BIELLA** - Spazio LILT Biella (sala conferenze), via Ivrea 22 - **L'olio si racconta: degustazione** - Conduce: Edoardo Nati, assaggiatore professionista, laureato in Tecnologie gastronomiche

**14.00-17.00 - BIELLA** - piazza Carlo Casalegno - **Visite senologiche su ambulatorio mobile LILT**

**14.15-15.00 - MILANO** - Luiss Hub, via D'Azeglio 3 - **Tranquilli, è solo Intelligenza Artificiale: opportunità e domande aperte su una tecnologia che è già nella quotidianità** - Relatori: Francesco Sardanelli, radiologo, coordinatore Comitato scientifico LILT Milano; Federico Cabitza, docente di Informativa Università di Milano-Bicocca e direttore del Centro Digital Health & Wellbeing di Fondazione Bruno Kessler - Conduce: Luca Zorloni, direttore Wired Italia

**14.30-16.30 - CATANIA** - Piscina comunale di NesimaVia Filippo Eredia - **Sport e prevenzione: i benefici del nuoto** - Conducono: Massimo Libra, oncologo e Presidente LILT Catania e Salvo Scelba, chinesio

**14.30-17.30 - BIELLA** - Spazio LILT Biella, 1° piano, via Ivrea 22 - **Prevenzione e trattamento sovrappeso e obesità in età evolutiva (Open Day)**

**15.00-15.45 - MILANO** - Luiss Hub, via D'Azeglio 3 - **Un'unica salute: perché conviene prendersi cura di tutti gli esseri viventi** - Relatori: Antonella Celano, presidente Associazione nazionale persone con malattie reumatologiche e rare; Rossana Berardi, docente Oncologia Università politecnica delle Marche e presidente eletta AIOM; Umberto Agrimi, direttore Sicurezza alimentare, nutrizione e sanità pubblica veterinaria, Istituto superiore sanità - Conduce: Edoardo Stoppa, conduttore TV

**15.15-16.00 - BIELLA** - Spazio LILT Biella, sala conferenze, via Ivrea 22 - **L'olio si racconta: degustazione** - Conduce: Edoardo Nati, assaggiatore professionista, laureato in Tecnologie gastronomiche

**16.00-17.00 - ANCONA** - Palazzo Baldeschi-Baleani, Piazza Federico II, 5 - Jesi - **Yoga e prevenzione, nel respiro della storia** - Conducono: Roberta Ambrosi e Tiziana Gherardi, maestre di Yoga dello Shambhala Jesi

**16.00-16.45 - MILANO** - Luiss Hub, via D'Azeglio 3 - **Body Art: esperienza di movimento** - Conduce: Sara Carissimo, facilitatrice di yoga e bodyART

**16.00-18.00 - BARI** - Palazzo ex Mercato del pesce, piazza del Ferrarese - **Consulenza endocrinologica**

**16.30-17.30 - BIELLA** - Spazio LILT Biella - Area relax 1° piano, via Ivrea 22 - **La salute si cucina: showcooking** - Conducono: Anna Fariello, insegnante di Laboratorio di cucina Istituto Alberghiero "Gae Aulenti" e Nicolò Gamberini, biologo nutrizionista

**17.00-17.45 - MILANO** - Luiss Hub, via D'Azeglio 3 - **Aperitivo sì, ma... L'abbuffata**

**alcolica e altri rischi per i giovani** - Relatori: Francesco Visioli, ricercatore e docente di Nutrizione umana, dipartimento di Medicina molecolare Università degli studi Padova; Riccardo Caccialanza, direttore Nutrizione clinica, Policlinico San Matteo Pavia e docente Scienza dell'alimentazione e delle tecniche dietetiche applicate, Università degli studi Milano - Conduce: Cinzia Testa, giornalista e responsabile scientifica Festival

**18.00-19.00 - PALERMO** - Associazione Breast Club ODV, via Svizzera 16 - **Mindfulness - Meditazione e consapevolezza** - Conduce: Ennio Iannitto, psicologo e psicoterapeuta

## DOMENICA 29 MARZO

**7.00-8.00 - PALERMO** - Prato Foro Umberto I - **Yoga all'alba** - Conduce: Desireè Burgio

**9.00-12.00 - BIELLA** - Riserva Naturale Orientata delle Baragge, via Castellengo, Candelo - **Camminata consapevole** - Conduce: Piero Ostano, formatore, coach e guida escursionista ambientale

**9.00-18.00 - NAPOLI** - Ambulatorio LILT Napoli, via Santa Teresa degli Scalzi 80 - **Visite senologiche**

**11.15-12.15 - BARI** - Palazzo ex Mercato del Pesce, piazza del Ferrarese - **Yoga della risata** - Conduce: Associazione Le Ali del Sorriso

**12.00-14.00 - CATANIA** - Ristorante I Palici - Relais San Giuliano, via A. da Messina 3, Viagrande - **La salute si cucina: showcooking** - Conducono: Giuseppe Corda, chef Ristorante I Palici e Simona Cantagalli, biologa nutrizionista

Main Partner



Partner



Grazie a



Tutti gli eventi sono gratuiti.  
Info e iscrizioni su [festivaldellaprevenzione.it](http://festivaldellaprevenzione.it)