Comunicato stampa

EQUILIBRIO. ENERGIA. BENESSERE.
NUOVA EDIZIONE DELL'EVENTO DEDICATO ALLA PREVENZIONE CON GLI SPECIALISTI DEL CENTRO DIAGNOSTICO ITALIANO

Il 16 novembre, negli spazi di STEP – FuturAbility District, gli specialisti CDI affrontano i grandi temi del benessere – sonno, nutrizione, emozioni e movimento – con talk interattivi, una pratica di mindfulness, una di fisioterapia e un aperitivo con la nutrizionista.

Dalle ore 18, l'intervento di Filippo Ongaro, Longevity Innovation Advisor del Centro Diagnostico Italiano su "*Vivere a lungo, vivere bene: la scienza della longevità tra prevenzione e stili di vita*".

Ingresso libero con iscrizione obbligatoria

https://benessereday.cdi.it/

Milano, 3 novembre 2026 – Lunedì 16 novembre, dalle 14.50 alle 20.00, gli spazi di STEP – FuturAbility District (Piazza Olivetti 1, Milano) ospitano la terza edizione di «Equilibrio. Energia. Benessere.», l'evento del Centro Diagnostico Italiano dedicato alla prevenzione e agli stili di vita sani. L'ingresso è libero con iscrizione obbligatoria.
L'iniziativa nasce da un'osservazione semplice: orientarsi tra le molte informazioni sulla salute non è facile. CDI risponde con un percorso di incontri brevi e partecipati, in cui i nostri specialisti si mettono a disposizione dei cittadini e approfondiscono quattro grandi pilastri del benessere: nutrizione, sonno, emozioni e movimento, esplorando che cosa ciascuno di noi può fare da subito nelle sue scelte quotidiane.

«Una prevenzione utile parte da una domanda precisa: che cosa so davvero del mio corpo? Per rispondere servono gli specialisti e, in questo evento che è arrivato alla sua terza edizione, sono presenti e a disposizione del pubblico: si parla con loro, si fanno domande, si prova insieme. Senza allarmismi né promesse, con contenuti rigorosi e basati sulle evidenze. Chi partecipa porta a casa indicazioni pratiche da applicare ogni giorno: una medicina concreta, orientata alla qualità della vita» spiega **Bruno Restelli, direttore del Poliambulatorio e Day Services del Centro Diagnostico Italiano.**

Il pomeriggio, moderato da Eliana Liotta, giornalista e saggista, direttrice di *Benessere* e firma del *Corriere della Sera*, comincia con un focus sulla gestione delle emozioni con Angelo Compare, psicologo e psicoterapeuta CDI, che spiegherà come lo stress agisce sul sistema nervoso e guiderà il pubblico in una **pratica di mindfulness** da ripetere a casa.
Francesca Mancini, neurologa CDI, affronterà il tema della **memoria e dell'invecchiamento cognitivo**, indicando quali dimenticanze meritano attenzione e quali strategie possiamo mettere in atto per mantenere attiva anche la mente.

Elena Mandorino, psicologa e psicoterapeuta CDI, racconterà che cosa accade nel corpo durante la notte e quali abitudini aiutano a **dormire meglio**.
Paolo Marchettini, medico del dolore CDI, e Luca Marcheggiani, fisioterapista CDI, mostreranno come **postura, dolore e capacità di movimento** si influenzino a vicenda e proporranno una breve sequenza di **esercizi posturali e di training respiratorio** da rifare a casa o in ufficio.
Deborah Fazzini, radiologa CDI, chiarirà a chi servono e quando conviene fare la Dexa, per misurare grasso e muscolo, e il Calcium Score, la TAC che rileva il calcio depositato nelle arterie coronarie.
Alle 18.00 **Filippo Ongaro, Longevity Innovation Advisor del Centro Diagnostico Italiano, riassumerà che cosa dimostra oggi la ricerca sulla longevità in buona salute** e da dove conviene partire per impostare abitudini sane che ci accompagnino nel tempo.
Dalle 19.00 un **aperitivo** guidato da Francesca Paparella, nutrizionista CDI, con **assaggi e indicazioni per mangiare bene** ogni giorno.

Ogni sessione è gratuita e prevede un numero limitato di posti.
L'iscrizione è obbligatoria e disponibile tramite il sito https://benessereday.cdi.it/
Ai partecipanti sarà riservata la possibilità di prenotare una consulenza gratuita, in una specialità a scelta, presso CDI Bionics Symbiosis.

Centro Diagnostico Italiano (CDI)
Il Centro Diagnostico Italiano è un gruppo di strutture sanitarie ambulatoriali a servizio completo orientato alla prevenzione, diagnosi e cura. Nato a Milano nel 1975, è presente sul territorio lombardo attraverso un network di 36 sedi, a Milano, Corsico, Rho, Legnano, Cernusco sul Naviglio, Pavia, Varese e Besozzo. CDI è accreditato con il SSN per le aree di laboratorio, imaging, medicina nucleare, radioterapia e visite specialistiche ambulatoriali (sedi Viale Monza, Rho, Besozzo e Cernusco sul Naviglio), oltre che con i principali fondi sanitari integrativi e assicurazioni. Dispone di un'area privata e di un'area a servizio delle aziende.
Con oltre 50 diversi servizi riguardanti numerose aree specialistiche e oltre 2.000 collaboratori tra medici specialisti, tecnici sanitari, infermieri e personale amministrativo, CDI è al servizio di 600mila utenti unici all'anno.

Rapporti con i media
Centro Diagnostico Italiano
Elena Gavardi, responsabile comunicazione istituzionale – elena.gavardi@cdi.it

SEC Newgate
Laura Arghittu – laura.arghittu@secnewgate.it
Sara Boldrin – sara.boldrin@secnewgate.it – 340 1542593