

## Genetica 2/2

... vediamo una serie di frasi (in questo caso, virgole):  
Mangiamo bambini.  
vs Voglio andare, a casa mi

...  
L'EPIDIGENETICA non è altro che la punteggiatura: le virgole, i punti, le virgolette. È la punteggiatura cambia tutto...

È l'insieme delle modifiche che avvengono nel nostro codice genetico grazie agli input ambientali e legati agli stili di vita, che condizionano enormemente l'espressione dei geni.

## Genetica e epigenetica 2/2

Cerchiamo di dargli un'altra definizione ... vediamo un'analisi di frasi con e senza segni di punteggiatura (in questo caso, virgole):  
Mangiamo, bambini. vs Mangiamo bambini.  
Voglio andare a casa, mi annoia. vs Voglio andare, a casa mi annoia.

C'è differenza?

- La frase senza punteggiatura sarebbe la **GENETICA**, ovvero l'insieme dei geni stabiliti dal codice genetico che codificano numerose proteine e che ci rende ciò che siamo.



- L'**EPIDIGENETICA** non è la punteggiatura: le virgole, i punti, le virgolette. È la punteggiatura che cambia tutto.
- È l'insieme delle modifiche che avvengono nel nostro codice genetico grazie agli input ambientali e legati agli stili di vita, che condizionano enormemente l'espressione dei geni.

Sintesi



IL COMITATO UNICO DI  
GARANZIA DELLA  
PROVINCIA DI BRESCIA  
HA ORGANIZZATO

IL 29 SETTEMBRE 2025

PRESSO LA SEDE DI  
VIA ROMIGLIA

UN SEMINARIO PER  
PROMUOVERE LA  
SALUTE GLOBALE DEI  
LAVORATORI.

Al lavoro con stile (di vita !)

# AL LAVORO CON STILE (DI VITA!)

29 settembre 2025 – 🕒 dalle 9 alle 13

Sala Multimediale – Via Romiglia, 2 – Brescia



Un incontro speciale, dedicato a tutti i dipendenti, per imparare a **prendersi cura di sé...**  
**anche al lavoro!**

Con un approccio **pratico e concreto** abbiamo scoperto come i fattori di rischio professionali (anche psicosociali) interagiscono con i nostri stili di vita:

- 🌿 alimentazione equilibrata
- 🏃 attività fisica e movimento
- 🍷 consumo consapevole di alcol
- 🚫 sostanze stupefacenti e dipendenze (compreso il gioco d'azzardo patologico)
- 😴 qualità del sonno
- 🧘 benessere mentale e mindfulness

Non solo teoria, ma **strategie subito applicabili** nella vita di tutti i giorni, per vivere e lavorare meglio.

Perché la salute non inizia timbrando il cartellino né finisce all'uscita dall'ufficio: **va protetta, coltivata e sostenuta sempre, a 360°.**



Il corso tenuto dalle dott.sse Laura Benedetti e Michela Sarnico, specialiste in Medicina del Lavoro, ha avuto come obiettivo la promozione della salute dei lavoratori aumentando le competenze per una gestione integrata e consapevole dei fattori di rischio professionali e individuali legati a stili di vita non corretti.





Il corso ha visto la partecipazione  
di 44 colleghe e colleghi