

genetica 2/2

zione ... vediamo una serie di frasi con e senza segni di punteggiatura (in questo caso, virgolette):
Mangiamo bambini.
Voglio andare a casa mia.

za?

L'EPIGENETICA non è altro che la punteggiatura: le virgolette, i punti, le virgolette... 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 estremamente l'espressione dei geni.

(10@2)



Al lavoro con stile (di vita !)

Genetica e epigenetica 2/2

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

C'è differenza?

- La frase senza punteggiatura sarebbe la GENETICA, ovvero l'insieme dei geni stabiliti del codice genetico che codificano numerose proteine e che ci rende ciò che siamo.
- L' EPIGENETICA ha punteggiatura: le virgolette. È la punteggiatura a cambiare tutto.
- È l'insieme delle modifiche nel nostro codice genetico causate da input ambientali e legati agli stili di vita che consentono espressione dei geni.

Santex



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!)

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

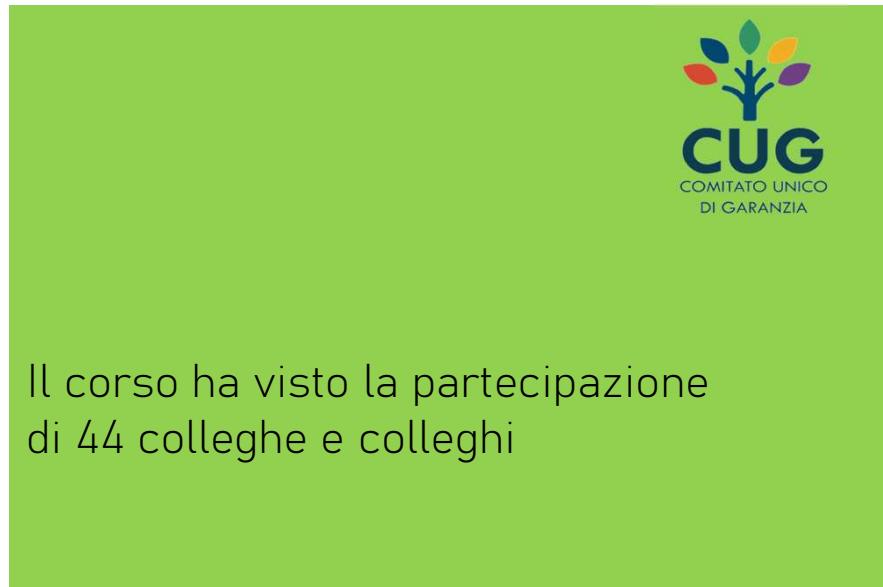
Non solo teoria, ma **strategie subito applicabili** nella vita di tutti i giorni, per vivere e lavorare meglio.

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 colleghi e colleghi