Comunicato stampa

GLI SPECIALISTI DEL CENTRO DIAGNOSTICO ITALIANO ALLA STRAMILANO SOTTOZERO

Fisioterapia e nutrizione al fianco dei runner e dei milanesi: analisi gratuita della composizione corporea e consulti nutrizionali domenica 30 novembre al CityLife Village.

Milano, 26 novembre 2025 – Domenica 30 novembre, durante Stramilano SottoZero, **il Centro Diagnostico Italiano sarà presente al CityLife Village con un servizio gratuito di analisi della composizione corporea**, dedicato a chi vuole fare sport conoscendo davvero il proprio corpo e a chi desidera avvicinarsi alla prevenzione in modo più informato e consapevole.

Per tutta la mattinata, dalle ore 7 alle 13.00, i partecipanti alla corsa, i loro sostenitori e anche i semplici curiosi potranno effettuare gratuitamente la bioimpedenziometria, un test scientificamente validato, semplice e rapido, che consente di valutare con precisione la composizione corporea.

L'esame dura pochi minuti e si esegue stando in piedi su una pedana, con elettrodi applicati alle mani. Una corrente elettrica a bassissima intensità, completamente sicura e non percepibile, attraversa il corpo e misura l'impedenza, ovvero la resistenza dei tessuti al passaggio della corrente. Grazie alle diverse resistenze dei vari tessuti, è possibile ottenere dati accurati sulle percentuali di massa magra, massa grassa e sul livello di idratazione.

Un test sicuro e non invasivo, importante per gli sportivi per monitorare gli effetti degli allenamenti e supportare al meglio la performance e il successivo recupero, ma in generale **utile a tutti per comprendere meglio il funzionamento del proprio organismo e iniziare a programmare abitudini alimentari più salutari**.

Subito dopo la bioimpedenziometria, che viene eseguita dal team di fisioterapisti del CDI, la nutrizionista e psicologa del Centro Diagnostico Italiano, Francesca Paparella, sarà disponibile per interpretarne i dati e offrire indicazioni personalizzate su alimentazione, idratazione e strategie di recupero e prevenzione.

"La presenza di CDI a Stramilano SottoZero celebra anche i cinquant'anni del nostro impegno a fianco dei cittadini, come partner per la prevenzione e per la salute a tutte le età. Lo sport, praticato con attenzione e consapevolezza, riflette appieno questi valori: un'occasione concreta per ascoltare il proprio corpo, raccogliere informazioni utili e trasformarle in scelte più consapevoli, in gara e nella vita di tutti i giorni. Vi aspettiamo nella pagoda CDI al CityLife Village per una mattina dedicata al divertimento, al benessere e alla scienza applicata al movimento" – commenta il **professor Andrea Casasco, direttore sanitario del Centro Diagnostico Italiano.**

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 35 sedi, collocate a Milano, Corsico, Rho, Legnano, Cernusco sul Naviglio, Pavia, Varese.
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). 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
Federico Ferrari – federico.ferrari@secnewgate.it – 347 6456873