

**La città
per le
donne**
19. (segue)

ROSSELLA POSTIGLIONE La fondatrice di Mind To Move, start up nata nell'ambito dell'Università
"Guideremo i pazienti verso una corretta alimentazione unita all'attività fisica, aiutandoli a conoscersi"

Un centro per curare corpo e mente "Aiutiamo le persone a cambiare"

LA STORIA

CRISTINA INSALACO

Rossella Postiglione insieme ai suoi soci ha creato una start up che si chiama «Mind To Move», uno spin off dell'Università che ha dato forma a due progetti. Il primo è già cominciato ed è un master per laureati, che in questo corso si specializzano nella salute psicofisica del paziente, e quindi imparano ad avere un approccio integrato che unisce mente e corpo. L'obiettivo è lavorare al benessere completo del paziente, senza separazioni tra problemi fisici e psicologici, con una valutazione della persona nella sua interezza per arrivare alla radice del problema. Il secondo progetto sarà inaugurato a Torino nel mese di settembre: si tratta di un centro in cui medici specializzati, dietologi, laureati in scienze motorie e altri professionisti di vari ambiti lavoreranno e visiteranno i pazienti con gli stessi obiettivi del master: curare mente e corpo delle persone.

«Aiuteremo i pazienti a cambiare abitudini e stili di vi-

ta - dice Rossella Postiglione - Li guideremo verso una corretta alimentazione unita all'attività fisica, aiutandoli a conoscere se stessi, e soprattutto a prendersi cura di sé. Ad amarsi per amare gli altri». Il centro sarà aperto a chi ha patologie croniche non trasmissibili, come diabete, obesità e dislipidemie, ma anche a chi ha disturbi del sonno, sindromi ansioso-depressive e altre problematiche. Postiglione, che ha 48 anni, lavora per l'Università di Torino occupandosi (con un ufficio alle Molinette) della gestione del personale universitario che lavora negli ospedali piemontesi. E nel 2017 ha cominciato a ideare il progetto «Mind To Move» insieme a Fabio Broglio (medico endocrinologo), Sara Carletto (psicologa clinica e psicoterapeuta), Amir Lafdaigui (laureato in scienze motorie), e Luca Ostacoli (medico psichiatra).

Rossella è laureata in scienze motorie sia in Francia che in Italia, ha due master universitari, uno in mindfulness e l'altro in management, e nella start up oltre a essere socia fondatrice è presidente del cda. «L'idea del progetto è nata in un momento di crisi: era un perio-

do in cui la mia vita personale mi gratificava ma quella lavorativa meno - racconta Rossella - sentivo che mi mancava qualcosa, non ero abbastanza appagata e felice». È proprio in quel periodo che incontra alcuni dei suoi attuali soci, e il progetto comincia a prendere forma. «Con Mind To Move proponiamo di cambiare stile di vita - spiega Postiglione - e io sono stata la prima a fare cambiamenti su me stessa. Per esempio ho smesso di fumare dopo 32 anni, ho eliminato l'eccesso di zuccheri dalla mia dieta, e mi sono come abbracciata capendomi meglio e imparando ad amarmi per quella che sono». Poi prosegue: «Sto ancora lavorando per diventare la versione migliore di me stessa, e il nostro obiettivo è proprio quello di mettere a disposizione le competenze di più di trenta professionisti affinché tutti possano migliorare la propria vita». Con il loro centro mirano a investire anche sulla prevenzione, con un approccio multidisciplinare che mette al centro il benessere della persona.

Rossella si è diplomata al liceo classico Massimo d'A-

zeglio e ha tre figli: Giorgia, di 22 anni, che sta studiando medicina - «la laurea che avrei voluto prendere io», dice -, Edoardo di 16 e Riccardo di 19, entrambi al liceo scientifico. Postiglione ama la barca a vela, le camminate in montagna, il mare, «che è la metafora della vita perché può essere calmo, burrascoso, da domare», il ballo e la meditazione. In concomitanza con l'apertura del centro torinese, lei e i suoi soci apriranno una seconda sede in provincia di Torino dedicata agli anziani e alla valorizzazione delle loro abilità residue con protocolli innovativi basati sulle evidenze scientifiche di ultima generazione, e nella loro mission è molto presente la pratica di trascorrere del tempo in armonia con la natura, «perché ci aiuta a riconnetterci con noi stessi», dice. «Aiutando gli altri aiuto me stessa. Ognuno di noi ha dei punti di forza e una chiave per conoscersi meglio, ma bisogna trovarli - aggiunge Rossella, parlando degli obiettivi del progetto - Ognuno di noi merita di stare bene e di essere libero, abbandonando condizionamenti e paure». —

© RIPRODUZIONE RISERVATA

La struttura è aperta a chi ha patologie croniche ma anche sindromi depressive

Lavoreranno insieme dietologi, psicologi ed esperti in scienze motorie



ALBERTOGIACHINO/REPORTERS



Torinocittàperledonne è un progetto finalizzato alla costruzione di una città pensata per le donne, come laboratorio per un mondo inclusivo e sostenibile per tutti. La Stampa ha scelto di collaborare con questo progetto per raccontare le vite delle donne di Torino. Chi vuole può contribuire a questa narrazione collettiva, inviando la sua storia a cronaca@lastampa.it oppure a torinocittaperledonne@gmail.com: le storie saranno scelte dalla nostra redazione

CHI È

Due master e 3 figli la professionista che ama il mare

Rossella Postiglione, 48 anni, è laureata in Scienze motorie sia in Italia che in Francia. Ha due master (uno in mindfulness e l'altro in management) e nel 2017 ha cominciato a ideare il progetto "Mind To Move". «L'idea del progetto è nata in un momento di crisi - racconta -: era un periodo in cui la mia vita personale mi gratificava ma quella lavorativa meno». Ha tre figli: Giorgia, di 22 anni, Riccardo di 19 ed Edoardo di 16. Ama il mare, la barca a vela e le camminate in montagna. —

