TERZO SETTORE

Campus Salute a Scampia: intervista alla professoressa Annamaria Colao

di **Maria Ylenia Manzo** · 19 ottobre 2025, 11:02

Nel cuore di Scampia, tra le tende colorate del **Campus Salute**, c'è un'energia che va oltre la medicina: l'idea che la salute sia un diritto universale, non un privilegio. A guidare questa visione, come sempre, c'è la professoressa **Annamaria Colao**, **endocrinologa** di fama internazionale, **coordinatrice della Cattedra UNESCO "Educazione alla Salute e allo Sviluppo Sostenibile"** e **fondatrice** della Fondazione **Campus Salute Onlus**.

"Con la sua passione e competenza, Colao ha trasformato un progetto nato come sperimentazione universitaria in una vera e propria rete solidale che unisce medici, volontari, istituzioni e cittadini".

In questa edizione, **il Campus ha scelto di puntare sulla periferia**, portando la prevenzione dove spesso arrivano per ultime le opportunità di cura. Tra una visita e un sorriso riconoscente, la professoressa ha condiviso con noi le sue riflessioni sul valore di questa missione e sul futuro della salute pubblica in Italia — senza tralasciare il legame tra benessere, alimentazione e consapevolezza, temi centrali anche nel suo recente libro "Il digiuno su misura".

Campus Salute è ormai una realtà consolidata e internazionale. Quale crede sia oggi il suo valore aggiunto nel panorama della prevenzione in Italia?

"Il Campus, nato quindici anni fa insieme a un'altra associazione che si occupava esclusivamente di cancro della mammella, ha oggi una duplice valenza: sociale ed educativa. Da un lato, offrendo visite gratuite, diamo un aiuto concreto a chi non riesce ad accedere alle strutture pubbliche o private a causa dei costi o delle lunghe liste d'attesa. Dall'altro, ogni visita diventa anche un'occasione educativa: vogliamo aiutare le persone a conoscersi meglio, a capire come stare bene e, se possibile, a stare ancora meglio. È un percorso di educazione alla salute, in linea con il tema della mia cattedra UNESCO".

Il Campus è approdato quest'anno a Scampia come simbolo di rinascita. Cosa rappresenta per lei portare la cultura della prevenzione nelle periferie?

"L'iniziativa è stata accolta benissimo. Dopo la tappa dell'anno scorso al nuovo polo universitario della Federico II, quest'anno siamo alla Chiesa del Buon Rimedio, un luogo fortemente simbolico. Credo che la medicina solidale ed educativa debba arrivare proprio dove c'è più bisogno. Non escludo che l'anno prossimo organizzeremo due appuntamenti: uno a Scampia e uno sul lungomare, dove siamo stati per anni. In quartieri come questo c'è bisogno di continuità, di far capire che non si tratta di uno spot: noi ci siamo e continueremo a esserci. È vero, in tre giorni non possiamo visitare tutti, ma la costanza farà la differenza".

Come riesce un progetto come Campus Salute a coniugare la dimensione scientifica con quella umana e solidale?

"Ci riesce perché tutte le persone coinvolte, fin dall'inizio, hanno dimostrato una profonda empatia verso chi soffre. Io rappresento la parte scientifica, con i medici che da anni mi seguono, soprattutto quelli dell'Università Federico II, ma anche tanti colleghi delle ASL, degli ospedali e delle cliniche private. È la medicina intera che partecipa. Il medico, per natura, è solidale: se non lo fosse, avrebbe scelto un altro mestiere. Coniugare ricerca e umanità è oggi il compito principale del medico".

Nel suo nuovo libro, Il digiuno su misura, lei sostiene che il digiuno non è universale ma personalizzato. Qual è il legame tra questa visione e i temi della prevenzione affrontati dal Campus?

"Il digiuno è una pratica antichissima, nata come forma di sanità pubblica in epoche in cui non esistevano medici né farmaci. Si era compreso che digiunare aveva un effetto rigenerativo e riduceva il rischio di malattie croniche come obesità, diabete, patologie cardiovascolari e tumori. Oggi la ricerca e la biologia molecolare ci permettono di capire meglio i meccanismi alla base di questi benefici. Nel libro spiego che non esiste un solo modo di digiunare: si tratta piuttosto di strategie di restrizione calorica che aiutano l'organismo a "ripulirsi" e a funzionare meglio. Ognuno, in base alla propria storia clinica, può trovare il ritmo più adatto: quotidiano, settimanale, mensile o stagionale".

Lei parla spesso di crononutrizione. In che modo il tempo incide sulla nostra salute e sull'alimentazione?

"Negli ultimi dieci anni ho approfondito con il mio gruppo di ricerca il legame tra metabolismo e ritmo circadiano. Siamo esseri biologici che per milioni di anni hanno seguito il ciclo del sole:

sveglia all'alba, riposo al tramonto. Tutti i nostri ormoni si regolano su questo ritmo. Se rispettiamo tali cicli, soprattutto nel consumo dei cibi, possiamo ridurre il rischio di molte malattie croniche.

Ogni persona ha un proprio cronotipo, determinato geneticamente. Chi tende a svegliarsi e andare a dormire tardi, ad esempio, ha un metabolismo più complesso. Il consiglio generale è di anticipare quanto più possibile i pasti principali. Gli zuccheri, per esempio, dovrebbero essere consumati al mattino, quando "accendiamo i motori" e abbiamo bisogno di energia. Nel resto della giornata, e soprattutto la sera, dovrebbero essere limitati, a meno che non si svolga un'attività fisica intensa".

Quali sono, secondo lei, gli errori più frequenti che le persone commettono quando cercano soluzioni rapide per perdere peso o migliorare la salute?

"L'errore principale è **non conoscere il proprio corpo**. Dobbiamo pensare al nostro organismo come a una macchina biologica che va mantenuta con cura: è l'unica che abbiamo per affrontare il viaggio della vita. I cambiamenti, se vogliamo che funzionino, non possono essere temporanei. Non è questione di giudizio morale, ma di analisi: se il peso aumenta, significa che ciò che introduciamo supera ciò che consumiamo. È un problema di equilibrio energetico, non di volontà. Soluzioni rapide possono servire per perdere uno o due chili, ma per risultati duraturi serve una strategia completa e personalizzata".

Guardando al futuro, quale immagina sia l'evoluzione ideale delle attività di Campus Salute?

"Mi piacerebbe che Campus Salute si radicasse in ogni città, raggiungendo tutte le periferie, non solo italiane ma del mondo. Le periferie sono ovunque, e ovunque ci sono persone che soffrono. Sono certa che, coinvolgendo i medici locali e organizzando iniziative come questa una o due volte l'anno, potremmo raggiungere e aiutare in modo solidale moltissime persone che oggi non riescono a prendersi cura della propria salute".

Articolo pubblicato su Istituzioni24: https://www.istituzioni24.it/2025/10/19/campus-salute-a-scampia-intervista-alla-professoressa-annamaria-colao/

© 2026 Istituzioni24