



HOME

CONTATTI

Home > Uncategorized > Italiani sedentari, tra i più pigri d'Europa: il 25% dei bambini in Fvg è sovrappeso

UNCATEGORIZED

## ITALIANI SEDENTARI, TRA I PIÙ PIGRI D'EUROPA: IL 25% DEI BAMBINI IN FVG È SOVRAPPESO

*written by Redazione*

gennaio 17, 2018



Si è tenuta **questa mattina**, nella sede della Fondazione CRTrieste, la conferenza stampa di presentazione di

**“Pillole di Movimento”**. Il progetto, ideato dall'Associazione Lunga Vita Attiva, vuole promuovere l'attività quotidiana e controllata come farmaco di salute. “Si tratta di “pillole” preziose –ha spiegato **Ariella Cuk**, presidente dell'Associazione Lunga Vita Attiva- perché non costano nulla e sono alla portata di tutti, **specie per adulti vogliono avere una lunga vita attiva**. Si tratta di una sorta di coupon, che possono essere prescritti e distribuiti dalle farmacie, con particolare riferimento alla popolazione “Over60&dintorni” con lo scopo di **far sperimentare gratuite di attività motoria in varie discipline**, come il nuoto, lo yoga, la ginnastica dolce, il nordic walking, la danza e attività legate al “mondo cavallo”.

Il progetto, **sostenuto dalla Fondazione CRTrieste**, ha visto l'adesione della **Regione Friuli Venezia Giulia Trieste, l'Ordine dei Medici della provincia di Trieste, l'Ordine dei Farmacisti e Federfarma, il Coni di Venezia Giulia**. Gli ingredienti delle “pillole di movimento” rappresentano l'attività fisica quotidiana, una alimentazione equilibrata e una vita sociale attiva, per i quali basta solo un po' di buona volontà.

Nel Friuli Venezia Giulia, secondo la sorveglianza “Passi”, solo un terzo delle persone tra i 18 e 69 anni ha un'attività fisica attiva (il 25% dei bambini dai 6 ai 10 anni è sovrappeso se non proprio obeso) , mentre una corretta attività fisica è in un significativo aumento dell'attesa di vita, un **miglioramento della capacità respiratoria e muscolare**, riduzione delle malattie coronariche, ipertensione, infarti, diabete, cancro al colon e al seno, e riduzione della depressione. La Regione ha voluto inserire nel Piano regionale della prevenzione 2014-18 un intero programma volto a promuovere e sostenere l'attività fisica in tutte l'età, sia come fattore di prevenzione delle malattie croniche, sia come strumento per il **miglioramento del benessere in soggetti già affetti da patologie**.

“Il progetto “Pillole di movimento”, promosso dall'Associazione “Lunga vita attiva” ha individuato questi obiettivi. La Regione Fvg -ha dichiarato Paolo Pischiutti, direttore dell'Area promozione salute e prevenzione della Regione Friuli Venezia Giulia- farne parte, sostenendo e supportando la sua iniziativa”.

Sulla stessa lunghezza d'onda il Comune di Trieste. “Per l'Amministrazione comunale di Trieste – ha ribadito l'assessore ai servizi e politiche sociali – data la composizione demografica del nostro territorio, che presenta un'alta percentuale di ultra65enni e di grandi anziani, un **obiettivo prioritario è quello di promuovere l'invecchiamento attivo e la prevenzione socio-sanitaria finalizzata al mantenimento**, il più a lungo possibile, dell'autonomia e della partecipazione dei cittadini. Non mi stanco di ribadire che un approccio moderno, concreto, alla persona anziana deve andare al di là del mero assistenzialismo per approdare ad una visione di empowerment dell'individuo e delle reti familiari, perché credo che sia questa la strada più efficace per allontanare la terza età dal **rischio di isolamento e di disimpegno**: un conseguente, progressivo, degrado psico-fisico. Grazie dunque a Lunga Vita Attiva per aver pensato alle “pillole di movimento”, per realizzare concretamente e in modo capillare le finalità condivise che ho citato, grazie a tutti i partner che hanno scelto di appoggiare questa campagna, e grazie soprattutto alla Fondazione CRTrieste che, come sempre, è stata molto sensibile alle iniziative di welfare.”.

Impegno confermato da Tiziana Benussi, vicepresidente del Cda della Fondazione CRTrieste: **“L’attività fisica è estremamente importante** per il benessere e la salute di tutti –ha detto l’avvocato Benussi- ed è ormai **noto e prezioso stimolare anche la popolazione più avanti in età a proseguire nella pratica sportiva**. I benefici sono rinomati ma non sono da sottovalutare i risvolti positivi anche in termini di vitalità e aggregazione che la pratica di attività possono apportare. Per questo la Fondazione ha supportato la richiesta dell’Associazione “Lunga vita, attenzione e coinvolgimento”.

Le “pillole di movimento” saranno presentate alla cittadinanza nel **convegno “Movimento – Farmaco di salute”** **terrà venerdì 19 gennaio** alle ore 16.00, nella Sala Predonzani del Palazzo della Regione in via dell’Orologio.

Sono intervenuti alla conferenza: **Tiziana Benussi** vicepresidente del CdA della Fondazione CRTrieste, **Arianna** presidente Ass. Lunga Vita Attiva, **Carlo Grilli** assessore ai servizi e politiche sociali del Comune di Trieste, **Ilario** direttore dell’Area promozione salute e prevenzione della Regione Fvg, **Flavio Paoletti** direttore Servizi Sociali, **Laura Campagna** membro del direttivo Ordine dei Farmacisti e **Francesco Cipolla** vicepresidente C

---

0 comment



REDAZIONE

---

previous post

TRIESTE FILM FESTIVAL, EASTERN STAR E  
CINEMA WARRIOR: A RADE ŠERBEDŽIJA E LIVIO  
JACOB E PIERA PATAT I RICONOSCIMENTI  
SPECIALI

“I MIEI 5 ANNI DA SINDACO  
COSOLINI INTERVISTATO

---

POTREBBE ANCHE INTERESSARTI



**SOSTITUZIONE DELLE CASETTE  
RIFUGIO NELLE COLONIE  
FELINE DI TRIESTE**

dicembre 1, 2017



**PUPKIN KABARETT, LUNEDÌ  
ULTIMO SPETTACOLO  
DELL'ANNO AL MIELA**

dicembre 15, 2017



**VERTICI SOCIETÀ  
DI SEI SOCIETÀ  
TRIESTE PRE  
MUNICIPIO DALI  
ALLO SPORT GIC**

dicembre 7





[FACEBOOK](#)[TWITTER](#)

---

*DISCLAIMER BLOG Questo blog non rappresenta una testata giornalistica in quanto viene aggiornato senza alcuna verifica di legge n° 62 del 7.03.2001. L'autore non è responsabile per quanto pubblicato dai lettori nei commenti ad ogni articolo e dell'onorabilità di terzi, di genere spam, razzisti o che contengano dati personali non conformi al rispetto delle norme sulla privacy e, pertanto, considerate di pubblico dominio; qualora la loro pubblicazione violasse eventuali diritti d'autore, l'autore del blog non è responsabile dei siti collegati tramite link né del loro contenuto che può essere soggetto a copyright.*

[BACK TO TOP](#)