

TRIESTEPRIMA

“Pillole di Movimento per una Lunga Vita Attiva”

Campagna di promozione verso una cultura del movimento per l'invecchiamento attivo

Sara Sanson

17 gennaio 2018 14:33



Si è tenuta questa mattina, nella sede della Fondazione CRTrieste, la conferenza stampa di presentazione del progetto “Pillole di Movimento”. Il progetto, ideato dall’Associazione Lunga Vita Attiva, vuole promuovere l’attività motoria 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 ed anziani che vogliono avere una lunga vita attiva. Si tratta di una sorta di coupon, che possono prescritti e distribuiti da medici e farmacie, con particolare riferimento alla popolazione “Over60&dintorni” con lo scopo di far sperimentare sessioni gratuite di attività motoria in varie discipline, come il nuoto, lo yoga, la ginnastica dolce, il nordic walking, il tai-chi quan, la danza e attività legate al “mondo cavallo”.

Il progetto, sostenuto dalla Fondazione CRTrieste, ha visto l’adesione della Regione Friuli Venezia Giulia, il Comune di Trieste, l’Ordine dei Medici della provincia di Trieste, l’Ordine dei Farmacisti e Federfarma, il Coni del Friuli 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 uno stile di vita attivo, mentre una corretta attività fisica può tradursi in un significativo aumento dell’attesa di vita, un miglioramento della capacità respiratoria e muscolare, riduzione di malattie coronariche, ipertensione, infarti, diabete, cancro al colon e al seno, e riduzione della depressione. Per questi motivi 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 di miglioramento del benessere in soggetti già affetti da patologie.

“Il progetto “Pillole di movimento”, promosso dall’Associazione “Lunga vita attiva” ha individuato questi obiettivi e la Regione Fvg -ha dichiarato Paolo Pischiutti, direttore dell’Area promozione salute e prevenzione della Regione- è lieta di 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

Carlo Grilli assessore ai servizi e politiche sociali - data la composizione demografica del nostro territorio, che presenta una forte percentuale di ultra65enni e di grandi anziani, un obiettivo prioritario è quello di promuovere l'invecchiamento sano e attivo e la prevenzione socio-sanitaria finalizzata al mantenimento, il più a lungo possibile, dell'autonomia psico-fisica dei cittadini. Non mi stanco di ribadire che un approccio moderno, concreto, alla persona anziana deve abbandonare l'ottica del mero assistenzialismo per approdare ad una visione di empowerment dell'individuo e delle reti familiari, amicali, sociali, perché credo che sia questa la strada più efficace per allontanare la terza età dal rischio di isolamento e di solitudine e di 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, si dimostra 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 quanto sia prezioso stimolare anche la popolazione più avanti in età a proseguire nella pratica sportiva. I benefici fisici sono rinomati ma non sono da sottovalutare i risvolti positivi anche in termini di vitalità e aggregazione che la pratica di queste attività possono apportare. Per questo la Fondazione ha supportato la richiesta dell'Associazione “Lunga vita attiva” con attenzione e coinvolgimento”.

Le “pillole di movimento” saranno presentate alla cittadinanza nel convegno “Movimento - Farmaco di salute”, che si terrà venerdì 19 gennaio alle ore 16.00, nella Sala Predonzani del Palazzo della Regione in via dell'Orologio, 1 a Trieste.

Sono intervenuti alla conferenza: Tiziana Benussi vicepresidente del CdA della Fondazione CRTrieste, Ariella Cuk presidente Ass. Lunga Vita Attiva, Carlo Grilli assessore ai servizi e politiche sociali del Comune di Trieste, Paolo Pischiutti direttore dell'Area promozione salute e prevenzione della Regione Fvg, Flavio Paoletti direttore Servizi Socio Sanitari Asuits, Laura Campagna membro del direttivo Ordine dei Farmacisti e Francesco Cipolla vicepresidente Coni Fvg.

I più letti della settimana

EPIFANIA 2018: ASUITs E ALMA INSIEME PER I BAMBINI DELLE MICROAREE

ASUITs ringrazia l'Associazione Amici del Cuore

“Pillole di Movimento per una Lunga Vita Attiva”

DISTRETTO 3 Sede di Muggia