

VareseNews

“Pratiche per mantenersi attivi”, interessanti spunti per la salute ad Acli Gallarate

Pubblicato: Venerdì 30 Novembre 2018



Sabato mattina 24 novembre si è svolto presso la sede **Acli di Gallarate**, di fronte a un uditorio particolarmente attento, l'interessante convegno promosso da FAP ACLI, AVAL, US Acli sul tema **“Pratiche per mantenersi attivi”**.

L'attenzione era rivolta in particolar modo **all'importanza dell'attività fisica** per le persone anziane che desiderano mantenere uno stile di vita sano e di benessere fisico.

Due le relazioni che hanno avviato con i partecipanti un dialogo vivace e coinvolgente. **Il dottor Gabriele Tonetti, specialista in fisioterapia**, dirigente medico di primo livello presso ASST Valle Olona, ha preso spunto dal documento “Strategia per l'attività fisica OMS-2016-2020”, per illustrare una serie di buone pratiche preziose per il consolidamento e il mantenimento del benessere fisico.

Dal documento della OMS arriva ad esempio il suggerimento per le persone adulte di **effettuare circa 150 minuti a settimana di attività aerobica**. L'inattività fisica è ritenuta uno dei principali fattori di rischio per la salute. In Europa è considerata la principale responsabile per circa 1 milione di decessi all'anno.

La relazione si è conclusa con una serie di domande per ulteriori approfondimenti.

La seconda parte del convegno ha avuto un coinvolgimento ancora più vivace dei partecipanti grazie

alla capacità della relatrice **Michela Carbone**, presidente ASD US ACLI “**Formazione in movimento**”.

Si è presentata con un manichino che illustrava la struttura ossea del nostro corpo e con alcuni semplici attrezzi, facilmente recuperabili, con i quali ha dato dimostrazione di una sequenza di **esercizi fisici praticabili da qualunque persona anche in modo autonomo**.

Inizialmente erano rivolti alla postura, poi hanno riguardato i vari arti del corpo partendo dai piedi fino a arrivare al collo ed alla testa. **Una carrellata che ha invogliato i presenti a riflettere seriamente sulla necessità e sulla bellezza di praticare l'attività fisica**, prendendo spunto anche dagli esercizi che hanno conosciuto e visto praticare nello loro semplicità e con tanta naturalezza.

Francesco Mazzoleni

francesco.mazzoleni@varesenews.it