



*L’iniziativa si svolgerà sabato 7 ottobre a Milano: un’intera giornata dedicata alla cultura del movimento che vedrà gli specialisti del Pini-CTO disponibili a rispondere a dubbi e domande della cittadinanza. La manifestazione, gratuita e aperta a tutti, è promossa da SIMFER, Happy Ageing e ALOMAR*



Milano, 6 ottobre 2017 – Qual è l’attività fisica più adatta a prevenire le malattie croniche? E quali i benefici per la salute? A queste e ad altre domande risponderanno gli esperti dell’ASST Pini-CTO in occasione dell’iniziativa “Muoviti-muoviti”, un incontro informativo aperto a tutta la cittadinanza che si svolgerà nella giornata di sabato 7 ottobre: al mattino presso l’Aula Colombo dell’ASST Pini-CTO, nella sede di Via Isocrate; nel pomeriggio si sposterà presso il Teatro San Domingo. L’iniziativa è promossa da SIMFER (Società Italiana di Medicina Fisica e Riabilitazione), Happy Ageing (associazione di volontariato per la promozione di uno stile di vita sano volto alla prevenzione dell’evoluzione di patologie croniche) e ALOMAR (Associazione Lombarda Malati Reumatici).

Il dott. Lorenzo Panella, Direttore della Struttura Complessa di Medicina Fisica e Riabilitazione dell’ASST Pini-CTO spiega la finalità del progetto: “Grazie alla collaborazione tra SIMFER e le associazioni di volontariato abbiamo dato vita a un evento che ha lo scopo di ‘Informare, dimostrando e divertendo’. L’intento, cioè, è quello di valorizzare e promuovere, attraverso una comunicazione scientifica autorevole ma divulgativa e con attività ludico-dimostrative, il ricorso a semplici ma fondamentali ‘strumenti’ - come il corretto movimento e un sano stile di vita - volti a prevenire l’evoluzione di patologie croniche”.

“Il movimento è il comune denominatore di prevenzione per tutte le patologie che evolvono verso la cronicizzazione – prosegue il dott. Panella – Diabete, ipertensione, scompenso cardiaco, poliartralgie su

base artrosica, artrosi, Parkinson, malattie neurodegenerative, sono patologie per le quali l’attività fisica, come da evidenza scientifica della letteratura internazionale di settore, ha una serie di effetti estremamente favorevoli in termini di beneficio. ‘Muoviti-muoviti’ nasce proprio per informare e sensibilizzare la popolazione sull’importanza dell’attività fisica ‘adattata’, ossia la pratica pensata per permettere ad ogni persona di muoversi correttamente con esercizi, adattati appunto, anche per i pazienti con malattie croniche”.

Contrariamente a quanto si potrebbe pensare, inoltre, l’attività fisica adattata non riguarda solo le persone anziane, che manifestano dolori ricorrenti o ridotte capacità funzionali dovute a malattie pregresse, ma è estremamente utile a tutti coloro che hanno a cuore la salvaguardia della propria salute e dei propri cari.

“L’ASST Pini-CTO favorisce il dialogo con il territorio e si impegna nella gestione delle cronicità come nello spirito della legge 23/15”. Così il dott. Francesco Laurelli, Direttore Generale dell’ASST Pini-CTO, evidenzia l’impegno attivo nella promozione dei corretti stili di vita in chiave divulgativa attraverso i progetti dell’ASST Pini-CTO, rivolti non solo ai pazienti ma a tutta la cittadinanza.

La giornata sarà articolata in due momenti distinti: dalle 9.30 alle 11.30 gli specialisti dell’ASST Pini-CTO saranno a disposizione dei cittadini per illustrare i benefici del movimento per chi soffre di patologie che possono limitare le capacità funzionali, fare chiarezza su eventuali falsi miti legati all’attività fisica, spiegare il ruolo delle Agenzie di tutela della salute (o ATS) nella promozione dell’attività fisica, nonché illustrare le raccomandazioni globali dell’Organizzazione Mondiale della Sanità per la promozione dell’attività fisica e della cultura del movimento quale ‘strumento’ di prevenzione della cronicizzazione. A seguire, dalle 15.30, spazio alle dimostrazioni pratiche di attività fisica adattata, ginnastica dolce, tai-chi, yoga e all’intrattenimento musicale, presso il Teatro San Domingo, grazie alla partecipazione dell’Associazione Amici della Musica, presieduta dal dott. Luigi Frojo.