



Attività motoria e benessere psicofisico: un convegno del CAM di Monza

Al CAM di Monza un incontro di aggiornamento scientifico e orientamento pratico

Giovedì 30 gennaio 2014, dalle ore 19.00 alle ore 21.30, presso l'[auditorium CAM di viale Elvezia](#) a Monza, si terrà l'incontro dal titolo "Attività motoria e benessere psicofisico".

Negli ultimi decenni le evidenze scientifiche hanno sempre più sottolineato l'importanza di un'attività fisica praticata regolarmente, non solo per una migliore funzionalità degli apparati del nostro corpo, ma soprattutto per i suoi benefici effetti bio-psico-sociali sulla qualità della vita, sullo stato di salute e sul benessere globale della persona.

L'incontro organizzato dal CAM propone un'analisi critica dei motivi e dei requisiti che fanno dell'attività motoria un elemento chiave per uno stile di vita salutare. Al contrario, si evidenzieranno i meccanismi per i quali la sedentarietà risulta essere, da studi e ricerche internazionali, un rilevante fattore di rischio per l'insorgenza di patologie importanti e per la conseguente incidenza sui livelli di mortalità della popolazione adulta. Nell'occasione, i diversi specialisti del settore si confronteranno sulla validità scientifica delle proposte terapeutiche.

Movimento e rigidità articolare sarà la tematica affrontata da Felicianonio Di Domenica, specialista in Ortopedia e Traumatologia e in Fisiatria e il fisioterapista Roberto Volpi; sulla relazione tra patologia degenerativa e movimento interverrà Valeria Campanella, specialista in Reumatologia. "L'attività fisica può essere dannosa?" è il titolo dell'interessante contributo di Franco Combi, Dirigente dell'area medica FC Internazionale; Ferruccio Cavanna, Responsabile Scientifico, Ricerca e Sviluppo CAM, e Andrea Molteni, della fisioterapia CAM, spiegheranno al pubblico i nessi esistenti tra dieta e fitness. Seguirà un focus sui programmi di riequilibrio e benessere muscolo-scheletrico a cura dei due "medical fitness trainer", Maurizio Alieri e Andrea Molteni. In chiusura, la testimonianza, introdotta da Matteo Speciali, di Andrea Villa, appena rientrato dal Costa Rica, dove ha partecipato con altri tre atleti al campionato mondiale di "Gara Avventura" (Adventure Race), uno sport estremo che tocca orienteering, bici, corsa, nuoto, rafting e kayak.

Il Convegno, dedicato ai medici specialisti, ai fisioterapisti, ai medici di base e a tutte le persone interessate a migliorare la qualità della vita, si inserisce tra le iniziative che il CAM dedica alla formazione professionale e all'approfondimento scientifico per il pubblico, mirate a costruire una diffusa "Cultura della Salute". Informare per prevenire è da sempre un elemento portante della mission del CAM: l'iniziativa si contestualizza nel percorso di educazione ai corretti stili di vita, di sviluppo di una maggiore consapevolezza del proprio stato di salute e della messa in atto di efficaci abitudini preventive. In quest'ottica, presso la nuova sede del CAM di viale Elvezia, è stata messa a punto una palestra di Medical Fitness, attrezzata con le macchine più all'avanguardia per l'allenamento fisico, in cui operano una squadra di trainer specialisti.

La partecipazione all'incontro del 30 gennaio è gratuita, ma è necessario segnalare la propria presenza contattando Sara Casati allo 039.2397450 o inviando una mail a asegreteriaorganizzativa@cam-monza.com.