



Al CAM “attività motoria, benessere psicofisico e Adventure Race” fanno il pienone

31 gennaio 2014 Di [Redazione](#) Archiviato in: [Salute, Taglio basso](#) [Lascia un Commento](#)



Giovedì 30 gennaio 2014, dalle ore 19.00 alle ore 21.30, presso l'auditorium CAM di viale Elvezia angolo via Martiri delle Foibe 1 a Monza si è tenuto l'incontro sul tema “Attività motoria e benessere psicofisico”.

L'attività fisica è un elemento chiave per uno stile di vita salutare e, se svolta regolarmente, non solo “aggiunge anni alla nostra vita” ma anche “vita ai nostri anni”.

Da sempre le è stato attribuito uno spazio importante nella quotidianità del singolo e

della collettività. Fin dall'antichità l'uomo ha dedicato molto del suo tempo a forme di attività motorie quali addestramento militare, giochi, tornei e danze, in cui corpo e movimento assumevano un ruolo fondamentale. La consapevolezza che l'attività fisica, se praticata regolarmente, non solo favorisce la migliore funzionalità degli apparati del nostro corpo, ma incide in termini bio-psico-sociali sulla qualità della vita, sullo stato di salute e sul benessere globale della persona, appartiene però all'epoca moderna. Al contrario, la sedentarietà è considerata, sulla base di studi e ricerche internazionali, come un rilevante fattore di rischio per l'insorgenza di patologie importanti e per la conseguente incidenza sui livelli di mortalità della popolazione adulta. Da questi presupposti è nata l'esigenza di far incontrare specialisti del settore che, facendo leva sulla loro esperienza clinica, si sono confrontati sulla validità scientifica delle proposte terapeutiche. 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”.

In chiusura, la testimonianza di Andrea Villa, appena rientrato dal Costa Rica, dove ha partecipato con altri tre atleti al campionato mondiale di “Gara Aventura”, uno sport estremo che tocca orienteering, bici, corsa, nuoto, rafting e kayak. Ad introdurre è stato il Direttore del quotidiano online MBNews Matteo Speziali.



Andrea Villa e Matteo Speziali

