

CONVEGNO Specialisti e sportivi all'incontro promosso dal Cam nell'auditorium di viale Elvezia

L'attività fisica è la medicina del benessere

La mancanza di movimento è un fattore che accelera il processo di invecchiamento

(cam) Medici di base, specialisti, esponenti del mondo sportivo e cittadini interessati. Ha riscosso un grande successo di pubblico il convegno dal titolo «Attività motoria e benessere psicofisico», organizzato dal Cam il 30 gennaio nell'auditorium di viale Elvezia. L'incontro si proponeva di sottolineare come l'attività motoria sia un elemento chiave per uno stile di vita salutare. «Con l'avanzare dell'età, le articolazioni tendono a degenerare, in particolare se esposte al carico del peso corporeo, come l'anca o il ginocchio, con conseguenze disabilitanti - ha spiegato **Roberto Volpi**, fisioterapista del Cam - Il processo di degenerazione artrosica è quasi inevitabile, ma



CONVEGNO I relatori di «Attività motoria e benessere psicofisico»

ha un decorso lento e raramente invalidante. Ma l'innattività, intesa come mancanza di movimento, è un fattore che accelera questo

processo». Il movimento delle articolazioni permette, infatti, una continua produzione di liquido sinoviale mantenendo lubrificate le parti

interessate al movimento, con riduzione degli attriti e diminuzione dell'invecchiamento precoce. «Studi, ricerche internazionali e l'Oms hanno classificato l'innattività fisica come quarto fattore di rischio di mortalità - ha aggiunto **Ferruccio Cavanna**, responsabile scientifico Cam - In quest'ottica, l'attività motoria è un elemento chiave per uno stile di vita salutare ma, per essere efficace, deve rispettare i criteri di una vera e propria prescrizione farmacologica».

Figure di spicco del mondo sportivo hanno portato il loro contributo alla serata, come **Franco Combi**, responsabile dello staff medico dell'Inter, e **Ivano Bordon**, ex portiere ed allenatore della Nazionale.