

**CAM**

CENTRO ANALISI MONZA

**Rassegna Stampa**Data  
Pubblicazione  
Frequenza17 settembre 2014  
monzatoday.it  
quotidiano**MONZA**TODAY

## Il Cam alla Mezza di Monza: vince il binomio Sport e Salute

Boom di affluenza alla postazione mobile del CAM dedicata ad atleti e sportivi che hanno animato il polmone verde di Monza lo scorso fine settimana

 Redazione · 17 Settembre 2014

**E'** sotto l'occhio di tutti la crescente attenzione per la salute e la tutela del proprio corpo in relazione alle attività sportive. Questo è stato confermato dal successo dell'iniziativa gratuita messa a punto dal CAM in occasione della Mezza di Monza, la manifestazione sportiva andata in scena lo scorso fine settimana nel parco cintato più grande d'Europa.

**Il CAM Centro Analisi Monza ha dato vita a un appuntamento** dedicato a coloro che vedono nella salute e nello sport un binomio vincente, riscuotendo un successo oltre ogni migliore aspettativa: si stimano infatti in più di 1.500 i corridori e sportivi frequentatori del parco di Monza che hanno visitato lo stand e usufruito dei servizi gratuiti messi a punto dalla squadra di professionisti del Medical Fitness del polo sanitario monzese.

**Obiettivo dell'operazione è stato quello di sensibilizzare,** consigliare e supportare gli atleti che hanno partecipato alla competizione, ma anche accompagnatori e persone interessate al benessere psicofisico. Previa iscrizione, le persone hanno potuto sottoporsi gratuitamente a test e valutazioni eseguiti da personale medico, preparatori atletici e fisioterapisti del CAM.

**Con l'utilizzo di apparecchiature diagnostiche di ultima generazione** è stata eseguita un'approfondita valutazione fisica (mobilità articolare, forza, elasticità e tonicità, capacità aerobica - consumo di ossigeno sotto sforzo - VO2 max), una valutazione della composizione corporea (studio del bmi e bio-impedenziometria per la misura della massa grassa e dei liquidi corporei) e lo studio di altri parametri anamnestici e di stile di vita.

**Le elaborazioni dei risultati delle valutazioni eseguite in occasione della gara,** saranno consegnate agli atleti personalmente dallo specialista, insieme a consigli su come migliorare il proprio allenamento. Le evidenze scientifiche parlano chiaro: svolgere una regolare attività fisica favorisce uno stile di vita sano, con notevoli benefici sulla salute generale della persona.

**Per lo staff del CAM di Monza constatare una** crescente sensibilità e presa di coscienza da parte della popolazione su questo tema rappresenta un traguardo importante nell'ottica dell'educazione ai corretti stili di vita, da sempre elemento chiave dei progetti di prevenzione messi a punto dalla struttura.