

CAM SYNLAB MONZA

## I consigli per riprendere (bene) l'attività fisica

*Mercoledì una diretta Facebook per scongiurare i rischi della frenesia*

Brianza, 01 Luglio 2020 ore 09:19

Come riprendere al meglio l'attività fisica? Lo spiegano gli esperti

### L'incontro virtuale sull'attività fisica

Non servirà essere atleti o maratoneti per partecipare alla **diretta Facebook programmata per mercoledì 8 luglio alle 18.30 dallo staff del Medical Fitness di Synlab CAM Monza**, anzi, a essere chiamati in causa saranno anche coloro che nella vita dedicano poco spazio all'attività motoria. Il Polidiagnostico di Monza si interfacerà con i cittadini attraverso l'evento social "**Liberi di muoversi! Come riprendere l'attività fisica «in salute» dopo il lockdown**", che vedrà protagonisti **Ivan Messineo** – *Medico Chirurgo Specialista in Medicina Fisica e Riabilitazione e Responsabile Fisiokinesiterapia sede di Como e Lecco* e **Andrea Molteni** – *Responsabile Medical Fitness Fisioterapia Synlab CAM Monza*. Perché la scelta di coinvolgere il pubblico in un appuntamento dedicato all'attività fisica? Se è vero che i grandi danni economici, sociali e umanitari generati dalla pandemia globale sono sotto gli occhi di tutti, sussistono alcune gravi conseguenze sommerse, che rimangono tracciabili solo dagli addetti ai lavori e da chi ne viene colpito in forma diretta. Una di queste è senza dubbio legata al fattore "movimento". Come sottolineato anche all'interno delle Linee guida pubblicate dalla FMSI (Federazione Medico Sportiva Italiana), l'interruzione o comunque la riduzione dell'attività fisica svolta da una persona anche per un breve periodo, comporta **alterazioni sia nella capacità di svolgere le normali attività aerobiche che nella struttura e funzionalità dei muscoli**. Un deterioramento delle condizioni fisiche che non deve essere gestito con superficialità: in fase di ripresa, diviene fondamentale prestare la massima attenzione, "curando" la propria muscolatura e il proprio corpo in un periodo di transizione e di ritorno alle condizioni normali.

Un segno tangibile di questa situazione è stato riscontrato e confermato anche nel reparto Medical Fitness di Synlab CAM Monza: **tanti pazienti recatisi in ambulatorio hanno lamentato dolori e disagi, addirittura veri e propri “blocchi fisici”**, dovuti a una ripresa dell'attività motoria eseguita in modo scorretto. Per questo motivo, Synlab CAM Monza ha deciso di coinvolgere il pubblico in un evento digitale che possa essere d'ispirazione per riprendere l'attività fisica con consapevolezza e nel modo corretto, evitando che si trasformi in un pericolo per l'organismo. La diretta di mercoledì 08 luglio rappresenterà un toccasana per giovani e meno giovani e, nello specifico, si strutturerà con una prima parte di introduzione teorica e una seconda parte operativa, nella quale verranno mostrati dal vivo alcuni esercizi consigliati per ripartire nel modo giusto e riabituaire il proprio corpo al movimento.

**L'appuntamento è alle 18:30 sulla pagina Facebook @CAMSynlabPolidiagnostico**