

**ATTIVITA' MOTORIA E BENESSERE PSICOFISICO:  
AL CAM DI MONZA UN INCONTRO DI AGGIORNAMENTO  
SCIENTIFICO E ORIENTAMENTO PRATICO**

**Monza, 15 gennaio 2013 – 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 Feliciano Di Domenico, 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 [segreteriaorganizzativa@cam-monza.com](mailto:segreteriaorganizzativa@cam-monza.com).

#### **Ufficio stampa**

Tramite R.P. & Comunicazione

Sandra Marchetti – T. +39 039 8946677 – [s.marchetti@tramitecomunicazione.it](mailto:s.marchetti@tramitecomunicazione.it)

#### **Per informazioni**

CAM – Centro Analisi Monza

Federica Gironi – T. +39 039 23971 – [www.cam-monza.com](http://www.cam-monza.com)