

**GRANDE SUCCESSO PER IL CONVEGNO SU ATTIVITA'
MOTORIA E BENESSERE PSICOFISICO
ORGANIZZATO AL CAM DI MONZA**

Monza, 03 febbraio 2014 – "Attività motoria e benessere psicofisico", questo il titolo del convegno tenutosi il 30 gennaio presso l'auditorium CAM di viale Elvezia a Monza. L'iniziativa ha riscosso un grande successo di pubblico con un centinaio di partecipanti tra cittadini, figure del mondo sportivo, medici di base e specialisti.

L'incontro, organizzato dal CAM, si è proposto come un'analisi critica dei motivi e dei requisiti che fanno dell'attività motoria un elemento chiave per uno stile di vita salutare. 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 anche per prevenire l'insorgenza di patologie legate all'invecchiamento.

"Con l'avanzare dell'età, le articolazioni tendono generalmente a degenerare, in particolare se esposte al carico del peso corporeo, come l'anca o il ginocchio, con conseguenze disabilitanti dovute alla difficoltà di deambulazione e, ovviamente, al dolore. Il processo di degenerazione artrosica è quasi inevitabile, ma ha un decorso lento e raramente invalidante" così si è espresso **Roberto Volpi**, fisioterapista del CAM che, insieme a **Felicianonio Di Domenica**, specialista in Ortopedia e Traumatologia e in Fisiatria, ha dato il via alla serata. *"Tuttavia – ha sottolineato Volpi - è sostanziale specificare come l'inattività, intesa come mancanza di movimento, è un fattore che accelera il processo di degenerazione"*.

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 dovuto a usura o a mancanza di utilizzo.

In questa veste, la **mancanza di esercizio fisico rigoroso**, inteso come attività fisica che si svolge in modo controllato, metodico e a un'intensità adeguata alle condizioni generali del soggetto, è a tutti gli effetti un vero e proprio **fattore di rischio** per l'insorgenza di patologie importanti.

"Studi, ricerche internazionali e la stessa organizzazione mondiale della sanità, hanno classificato l'inattività fisica come quarto fattore di rischio della mortalità globale" – sottolinea Ferruccio Cavanna, Responsabile Scientifico, Ricerca e Sviluppo CAM. In quest'ottica, l'attività motoria risulta essere un elemento chiave per uno stile di vita salutare poiché essa interviene positivamente nelle funzionalità degli apparati del nostro corpo e ha dei comprovati effetti benefici bio-psico-sociali sulla qualità della vita, sullo stato di salute e sul benessere globale della persona.

"Per garantire benefici e per essere efficace, l'attività sportiva deve rispettare i medesimi criteri di una vera e propria prescrizione farmacologica – ha

sottolineato Cavanna - *Tipo di sport, durata e frequenza, accanto ad un corretto piano alimentare, sono fattori che debbono essere calibrati sulla persona in base a specifici obiettivi*".

Valeria Campanella, specialista in reumatologia, nell'ambito del suo intervento sulla relazione tra patologia degenerativa e movimento, si è focalizzata proprio su questi temi, sottolineando come l'attività fisica debba rispettare alcune caratteristiche fondamentali. *"La terapia fisica, in ambito riabilitativo ma non solo, deve anzitutto essere variabile in modo da creare una stimolazione meccanica sempre corretta, adattando gli esercizi alle condizioni cliniche del soggetto, in secondo luogo deve essere graduale, per evitare fratture da stress; inoltre, la costanza e la regolarità sono sostanziali poiché l'interruzione dell'esercizio per lungo tempo riporta il metabolismo osseo a un livello inferiore, con il rischio di perdere anche le capacità già raggiunte, infine, ma non per importanza, l'attività deve essere adattata all'età e al sesso del soggetto"*.

Esistono dei veri e propri programmi di riequilibrio e benessere che possono essere considerati metodi per far fronte ai fattori di rischio quali degenerazione ossea e articolare, ipotonia muscolare, affaticamento cardio-circolatorio, tensioni muscolari, algie ed obesità, patologie determinate dalla sedentarietà. Maurizio Alieri e Andrea Molteni, i due "medical fitness trainer" del CAM di Monza, hanno chiarito le specifiche differenze esistenti tra programma aerobico, muscolare e di allungamento, in relazione ad obiettivi preventivi o curativi.

Nella serata è stata portata la testimonianza di un'esperienza di vita sportiva del tutto particolare: si tratta 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.

Figure di spicco del mondo sportivo hanno portato il loro contributo alla serata: Franco Combi, responsabile dello staff medico dell'Inter e Ivano Bordon, ex portiere ed allenatore dei portieri della nazionale italiana, vivendo sul campo le esigenze di professionisti sportivi, hanno risposto alle numerose domande della platea.

Il convegno, oltre ad avere come obiettivo quello di informare per prevenire, è stato l'occasione per presentare ufficialmente la palestra di Medical Fitness, in cui operano una squadra di trainer specialisti e attrezzata con le macchine più all'avanguardia per l'allenamento fisico.

Ufficio stampa

Tramite R.P. & Comunicazione

Sandra Marchetti – T. +39 039 8946677 – s.marchetti@tramitecomunicazione.it

Per informazioni

CAM – Centro Analisi Monza

Federica Gironi – T. +39 039 23971 – www.cam-monza.com