

Il libro stampato in diecimila copie offre consigli e accorgimenti: sarà disponibile in scuole, ospedali e distretti

Così l'attività fisica fa bene alla salute L'opuscolo di Simoni distribuito dalla Asl

► GROSSETO

Comportamenti e stili di vita giocano un ruolo fondamentale nello stato di salute. Per questo proseguono le attività di informazione e sensibilizzazione rivolte ai cittadini che Coeso-Sds, insieme alle istituzioni, al volontariato e ad altri soggetti del territorio, porta avanti da tempo e che si affiancano a quelle realizzate dalla Asl 9. E' con questo obiettivo che è stata programmata la realizzazione e la distribuzione di "Come raggiungere vita agli anni", la pubblicazione di Franco Simoni, medico e direttore dell'Unità operativa di Medicina dello sport della Asl 9. Si tratta di un vademecum per imparare a migliorare il proprio benessere psicofisico con l'arma più naturale che l'uomo ha a propria disposizione: il movimento. In 32 pagine Simoni, con un linguaggio semplice e chiaro anche ai non addetti ai lavori, spiega come e perché praticare attività fisica, cosa fare per ottenere i maggiori vantaggi e ridurne i rischi, con quali strumenti e modalità avvicinarsi allo sport. L'esercizio fisico infatti ha i suoi benefici a tutte le età: basta praticarlo regolarmente - almeno 3 volte alla settimana - per almeno mezz'ora e con costanza. "E' un manuale frutto dell'esperienza di tanti an-



ni di lavoro e aggiornamento del dottor Simoni - dice Danilo Zuccherelli, direttore sanitario della Asl 9 - molto utile per la popolazione della provincia che detiene alcuni record negativi su stili di vita e comportamenti: rispetto ad altre realtà toscane infatti sono preoccupanti i dati su uso di tabacco, consumo di alcol, obesità e sedentarietà". Il volume, stampato in 10mila copie, è disponibile nelle sale d'aspetto dell'ospedale Misericordia e dei distretti sanitari e, nei prossimi giorni, sarà distribuito anche in uffici

pubblici e farmacie, nelle sale d'attesa degli ambulatori dei medici e pediatri di base, nelle scuole medie cittadine. "Questa pubblicazione - spiega l'autore - raccoglie informazioni utili per praticare attività sportiva". Si spazia da consigli sull'attività ideale per le diverse fasce di età all'abbigliamento da scegliere, da cibi e bevande agli integratori consigliati, fino ai controlli medici da fare e agli accorgimenti da seguire quando si frequentano luoghi pubblici, come piscine e palestre. "Praticata senza attenzione e consapevolezza

za - dice Simoni - l'attività fisica può persino essere dannosa, ma affrontata con alcune semplici regole, invece, rappresenta uno dei principali fattori di contrasto alle malattie cardiovascolari, alle patologie delle ossa e delle articolazioni e a molti altri gravi fattori di rischio". E proprio nella consapevolezza di quanto sia importante una corretta attività fisica a tutte le età, per favorire il movimento nelle persone anziane o affette da patologie croniche, la Asl 9 da tempo ha avviato il progetto dell'Attività fisica adattata (Afa). Si tratta di un percorso non sanitario che prevede lezioni di ginnastica in gruppo sotto la guida di personale esperto in strutture come palestre, piscine, sedi ricreative idonee a svolgere attività fisica, oltre 50 distribuite in tutto il territorio della provincia. L'accesso alle lezioni avviene con un semplice modulo scaricabile dal sito della Asl 9 che deve essere riempito dal medico di famiglia - o dallo specialista - e portato a una delle strutture elencate nel sito, zona per zona. "La distribuzione del libro - dice Fabrizio Boldrini, direttore di Coeso Sds - si aggiunge a quella di altri opuscoli informativi sugli stili di vita e sui servizi socio-sanitari che negli anni abbiamo prodotto".