

Più sport, più salute: la guida Coeso

Franco Simoni, medico dell'Asl, pubblica un vademecum di consigli da distribuire nelle scuole

► GROSSETO

Fumetti, vademecum informativi e cortometraggi. Il Coeso Società della salute di Grosseto sperimenta da tempo tutti i linguaggi possibili per stimolare i cittadini ad adottare stili di vita sani come miglior forma di prevenzione dalle malattie.

L'ultimo progetto dato alle stampe è "Come aggiungere vita agli anni", un compendio di consigli sull'importanza dell'attività fisica curato da un esperto, il medico sportivo Franco Simoni, direttore dell'unità operativa di Medicina dello sport dell'Asl 9 di Grosseto.

Il manuale, agile e di facile lettura per tutti, è stato stampato

dal Coeso in 10mila copie e sarà distribuito principalmente nelle scuole, nelle farmacie, negli ambulatori di medicina generale e nei distretti sanitari oltre che in altri punti di aggregazione.

«È una guida che si rivolge al ragazzo come all'anziano», spiega il dottor Simoni - «cercando di far capire che l'attività fisica è il modo migliore per mantenersi in salute. Prima si comincia a metterlo in pratica e meglio è. D'altronde si tratta solo di riscoprire uno stile di vita naturale che la sedentarietà e l'uso di automobili e ascensori ci hanno portato dimenticare».

Il punto dunque non è tanto trasformarsi di punto in bianco



in fanatici del fitness quanto seguire pochi semplici consigli per scongiurare quelle patologie che sono più di altre legate alla sedentarietà e ad una alimentazione non corretta. A pre-

sentare il vademecum curato dal dottor Simoni il direttore del Coeso Fabrizio Boldrini: «Ci sono tanti fattori che determinano la salute delle persone e che non hanno niente di strettamente sanitario: tra questi l'attività fisica ma anche il consumo di alcool, il fumo, l'alimentazione. È chiaro che soprattutto in un momento di crisi le risorse sono tutte orientate ai bisogni immediati di chi si ammala ma non possiamo permetterci di trascurare il discorso della prevenzione. È fondamentale essere curati bene ma lo è altrettanto ammalarsi il meno possibile ed essere informati su cosa fare per tutelare la propria salute e accedere il prima possibile a un

percorso di cura».

D'altronde sul fronte dell'adozione di stili di vita sani la popolazione maremmana sembra ancora un po' riluttante: «Ci sono statistiche - sottolinea il direttore sanitario dell'Asl 9, Danilo Zuccherelli - che dicono che la nostra provincia detiene alcuni record negativi su stili di vita e comportamenti: rispetto ad altre realtà toscane sono preoccupanti i dati sull'uso di tabacco, sul consumo di alcool, sull'obesità e la sedentarietà».

Tra gli argomenti della pubblicazione, i consigli per iniziare a correre, cosa bere e mangiare quando si fa sport e cosa fare in caso di infortuni e se si frequentano palestre.