

condividi con chi vuoi



Progetto dell’Aulss 14

“Metti in moto la salute”



Titolo significativo e molto appropriato quello dato ad una interessante iniziativa, promossa dall’Aulss 14 nella persona del direttore generale Giuseppe del Ben, in tempi in cui il ritmo frenetico della vita attuale unito alla relativa “sedentarietà” richiederebbero una regolare attività fisica di moderata intensità, che favorirebbe uno stile di vita sano con notevoli benefici sulla salute generale della persona. Ci ha pensato, pertanto, il Dipartimento di prevenzione dell’Aulss 14 in accordo e con la collaborazione dei medici di medicina generale. Si tratta di un progetto per incentivare l’attività motoria in persone potenzialmente a rischio. Occorre però la “prescrizione” dell’attività motoria stessa da parte del medico di base, dopo di che si potrà accedere ad una delle sei palestre aderenti

all’iniziativa (4 a Chioggia: Sport Life, Clodia piscine e fitness, Gym Club, Centro Astoria) e 2 a Cavarzere (Body Evolution, Fisiocenter), dove si potrà effettuare l’attività motoria prescritta sotto il controllo di istruttori qualificati. Grazie alla sensibilità della onlus “Cuore Amico”, partner dell’iniziativa, è stato possibile offrire agli istruttori delle palestre aderenti un corso di BLS (rianimazione cardio-polmonare con defibrillazione precoce) gestito dagli istruttori del locale Pronto Soccorso. Si raccomanda di incrementare l’attività motoria raggiungendo, per chi può, il posto di lavoro in bicicletta, usando le scale e non gli ascensori per spostarsi all’interno delle strutture e stimolando gli eventuali pazienti alla frequenza delle palestre aderenti al progetto. (A. P.)

dal numero 4 del 29 gennaio 2012