

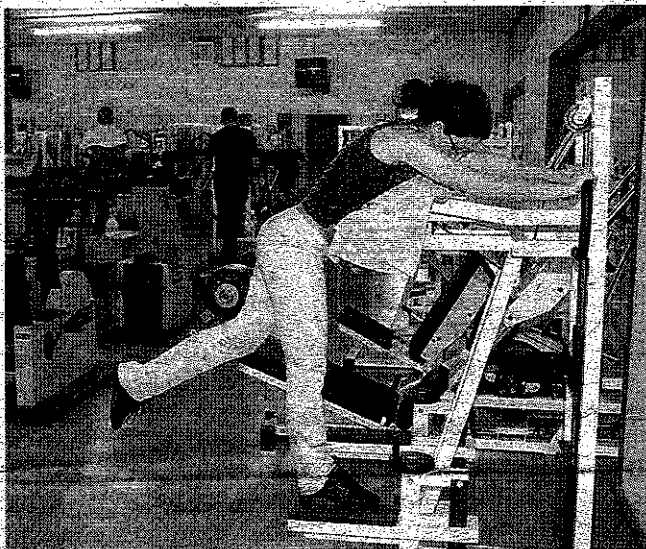
SALUTE. Nel fine settimana ci sarà l'avvio di un progetto nazionale

Nella ricetta dei medici anche l'ora di palestra

Al paziente potrà essere prescritta attività fisica e il dottore verificherà on line esercizi e risultati

Federico Murzio

Esercizio fisico prescritto come un farmaco? Si può fare, anzi, si farà. Per gli italiani che di farmaci mutuabili sembrano essere consumatori insaziabili, è quasi una rivoluzione copernicana. Approdà anche a Vicenza, nel fine settimana, il progetto che ha tra i capifila il Movimento per la salute, Simg, la Società italiana di medicina generale e che conta la collaborazione dell'Anif-Associazione nazionale impianti fitness e sport, delle società Dedalus e Techogym. «I medici di famiglia potranno raccomandare esercizio fisico, un allenamento ad hoc, per la soluzione o la prevenzione di patologie croniche prevalenti. Come le cardiopatie o il diabete», spiega Massimo Cicognani, amministratore delegato di Mps che precisa: «Naturalmente ciò non sostituirà la terapia farmacologica, ma sarà uno strumento integrativo. Alcuni studi indicano che sul medio e lungo periodo un corretto esercizio fisico, a fronte di miglioramenti sensibili, porta a un dimezzamento o alla sospensione proprio della tera-



I medici di famiglia potranno prescrivere esercizio fisico. ARCHIVIO

Società generale di mutuo soccorso

GINNASTICA DOLCE

Anche quest'anno La Sgms organizza un corso di ginnastica per soci e non, adatta a tutte quelle persone che vogliono comunque mantenersi in forma e in salute attraverso un esercizio fisico e "mentale" non impegnativo. Sono previsti due incontri settimanali di un'ora con un'insegnante laureata in scienze motorie. Ogni incontro prevede il

rilassamento muscolare con l'utilizzo di piccoli attrezzi, la mobilizzazione delle articolazioni, esercizi per la coordinazione, per l'equilibrio e per la prontezza dei riflessi, un lavoro a terra per i muscoli principali e un lavoro più specifico dedicato principalmente alla colonna vertebrale. Il corso si svolgerà nella palestra in contrà Oratorio dei Servi 15 il martedì e il venerdì, a partire da ottobre.

pia farmacologica». L'effetto sul sistema sanitario nazionale, notano i promotori, «potrà essere solo positivo, considerata la riduzione dell'uso di medicine e della spesa sanitaria».

«Il medico che suggerisce esercizio fisico ai pazienti finora non ha mai avuto strumenti adeguati per ottenere dei riscontri - osserva Cicognani -. Oggi, invece, grazie a un sistema di monitoraggio informatico potrà seguire gli allenamenti e verificarne i risultati. L'obiettivo del progetto è la promozione, in modo incisivo e misurabile, dell'attività motoria nei soggetti sedentari a rischio di malattie croniche. Circa il 38% della popolazione secondo le ultime statistiche.

Interessati a quest'iniziativa sono i centri sportivi certificati, dove i pazienti potranno rivolgersi per dedicarsi agli esercizi prescritti. Gli allenatori, spiegano da Mps, dovranno possedere un'adeguata formazione e professionalità necessaria a tradurre in attività fisica controllata la prescrizione del medico. Il quale, come detto, sarà collegato on line con l'impianto sportivo.

Attenzione però perché, «a differenza dei farmaci, le ore spese nei centri sportivi non saranno mutuabili, ma saranno a carico del paziente», avvisa Graziano Rossetto del Centro Sport Palladio che aggiunge: «I protocolli d'allenamento saranno individuali, e ogni persona sarà seguita nella terapia». L'impianto di via Cavalieri di Vittorio Veneto è uno dei quattro in tutto il Veneto che ha aderito al progetto. Sono 18 in tutto il Paese. ●

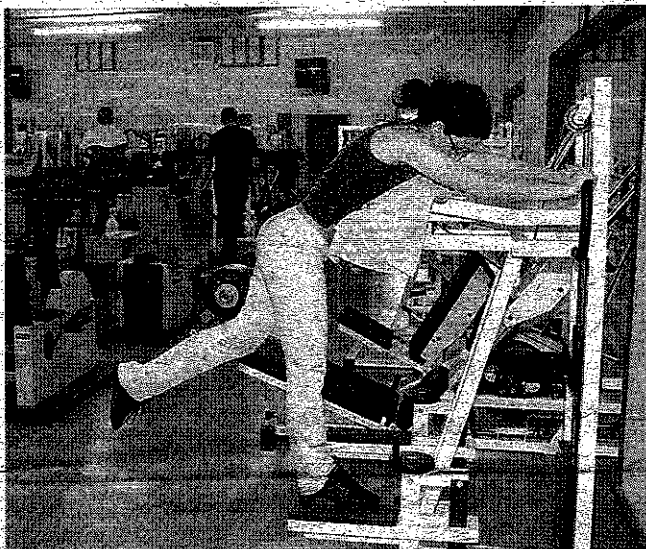
SALUTE. Nel fine settimana ci sarà l'avvio di un progetto nazionale

Nella ricetta dei medici anche l'ora di palestra

Al paziente potrà essere prescritta attività fisica e il dottore verificherà on line esercizi e risultati

Federico Murzio

Esercizio fisico prescritto come un farmaco? Si può fare, anzi, si farà. Per gli italiani che di farmaci mutuabili sembrano essere consumatori insaziabili, è quasi una rivoluzione copernicana. Approdà anche a Vicenza, nel fine settimana, il progetto che ha tra i capifila il Movimento per la salute, Simg, la Società italiana di medicina generale e che conta la collaborazione dell'Anif-Associazione nazionale impianti fitness e sport, delle società Dedalus e Techogym. «I medici di famiglia potranno raccomandare esercizio fisico, un allenamento ad hoc, per la soluzione o la prevenzione di patologie croniche prevalenti. Come le cardiopatie o il diabete», spiega Massimo Cicognani, amministratore delegato di Mps che precisa: «Naturalmente ciò non sostituirà la terapia farmacologica, ma sarà uno strumento integrativo. Alcuni studi indicano che sul medio e lungo periodo un corretto esercizio fisico, a fronte di miglioramenti sensibili, porta a un dimezzamento o alla sospensione proprio della tera-



I medici di famiglia potranno prescrivere esercizio fisico. ARCHIVIO

Società generale di mutuo soccorso

GINNASTICA DOLCE

Anche quest'anno La Sgms organizza un corso di ginnastica per soci e non, adatta a tutte quelle persone che vogliono comunque mantenersi in forma e in salute attraverso un esercizio fisico e "mentale" non impegnativo. Sono previsti due incontri settimanali di un'ora con un'insegnante laureata in scienze motorie. Ogni incontro prevede il

rilassamento muscolare con l'utilizzo di piccoli attrezzi, la mobilizzazione delle articolazioni, esercizi per la coordinazione, per l'equilibrio e per la prontezza dei riflessi, un lavoro a terra per i muscoli principali e un lavoro più specifico dedicato principalmente alla colonna vertebrale. Il corso si svolgerà nella palestra in contrà Oratorio dei Servi 15 il martedì e il venerdì, a partire da ottobre.

pia farmacologica». L'effetto sul sistema sanitario nazionale, notano i promotori, «potrà essere solo positivo, considerata la riduzione dell'uso di medicine e della spesa sanitaria».

«Il medico che suggerisce esercizio fisico ai pazienti finora non ha mai avuto strumenti adeguati per ottenere dei riscontri - osserva Cicognani -. Oggi, invece, grazie a un sistema di monitoraggio informatico potrà seguire gli allenamenti e verificarne i risultati. L'obiettivo del progetto è la promozione, in modo incisivo e misurabile, dell'attività motoria nei soggetti sedentari a rischio di malattie croniche». Circa il 38% della popolazione secondo le ultime statistiche.

Interessati a quest'iniziativa sono i centri sportivi certificati, dove i pazienti potranno rivolgersi per dedicarsi agli esercizi prescritti. Gli allenatori, spiegano da Mps, dovranno possedere un'adeguata formazione e professionalità necessaria a tradurre in attività fisica controllata la prescrizione del medico. Il quale, come detto, sarà collegato on line con l'impianto sportivo.

Attenzione però perché, «a differenza dei farmaci, le ore spese nei centri sportivi non saranno mutuabili, ma saranno a carico del paziente», avvisa Graziano Rossetto del Centro Sport Palladio che aggiunge: «I protocolli d'allenamento saranno individuali, e ogni persona sarà seguita nella terapia». L'impianto di via Cavalieri di Vittorio Veneto è uno dei quattro in tutto il Veneto che ha aderito al progetto. Sono 18 in tutto il Paese. ●