Coni Calabria - Lotta alla sedentarietà

Data: 7 maggio 2013 | Autore: Redazione

5 LUGLIO 2013 -Il presidente regionale del Coni rilancia l'impegno dello sport calabrese per la diffusione di corretti stili di vita: «Rinsaldiamo l'alleanza tra istituzioni, scuola e famiglia per far capire ai giovani l'importanza della pratica sportiva»

Secondo gli ultimi studi è emerso che tabagismo, alcolismo, ipertensione arteriosa, ipercolesterolemia e sovrappeso sono alla base di numerose patologie dalle conseguenze gravissime. Tutto ciò è facilmente evitabile seguendo semplici regole che rappresentano i cardini di un corretto stile di vita. Oltre ad eliminare dalla propria dieta tutto ciò che possa alterare una sana alimentazione e ad abolire fumo ed alcol per evitare determinate malattie, bisognerebbe praticare regolarmente dello sport.

«È un concetto – afferma il presidente del Coni Calabria Mimmo Praticò - che portiamo avanti da tempo e che intendiamo ribadire adesso, anche alla luce della recente e apprezzabile tavola rotonda in materia di corretto stile di vita promossa dal consiglio dell'Ordine dei Medici di Reggio Calabria, presieduto da Pasquale Veneziano, e organizzata in collaborazione con l'Azienda sanitaria provinciale. Temi su cui il Coni Calabria è sempre disponibile a confrontarsi per la loro notevole rilevanza sociale.

La pratica sportiva è fondamentale per un corretto stile di vita. Migliorare la nostra condizione di salute è facile e semplice. Lo sport in qualsiasi forma venga praticato, dal jogging al nuoto, previene l'insorgere di gravi patologie. Oggi purtroppo soprattutto fra i giovani, alcol e fumo, costituiscono ancora delle malsane abitudini che caratterizzano l'intero arco della giornata. Proprio per tutelare il segmento più importante della società – evidenzia Praticò – è assolutamente necessario rafforzare quello che deve essere un vero e proprio patto sinergico tra istituzioni, mondo dello sport, scuola e famiglia, per la creazione e diffusione di un piano comunicativo che spieghi ai più giovani quali siano le conseguenze del perdurare di tali condotte.

Le nuove generazioni, bisogna amaramente constatarlo – prosegue il presidente del Coni –

sembrano essere ancora troppo distanti dalla piena acquisizione di quei principi e valori, che sono alla base di una cultura quotidiana della pratica sportiva».

Né giova in tal senso, l'attuale congiuntura economica che vede le famiglie impegnate nell'eliminare il "superfluo" che, in alcuni casi, si rintraccia proprio nella retta mensile della scuola calcio oppure della palestra. «Senza dubbio - sottolinea Praticò – lo sport è una spesa che nel bilancio di un nucleo medio può incidere in maniera significativa, ma è un problema arginabile. Quando si parla di pratica sportiva infatti, si intende prima di tutto individuare quei percorsi che consentano di evitare i rischi legati alla sedentarietà. In tal senso è opportuno ricordare che esiste tutto un panorama di soluzioni alternative a cui si può agevolmente far ricorso, specie in un momento di crisi economica.

Per esempio utilizzando meno l'autovettura e facendo lunghi percorsi a piedi, evitando di prendere l'ascensore e preferire quindi le scale e, adesso che la bella stagione lo consente, un soggetto può attivare il proprio sistema muscolare e cardiocircolatorio facendo delle semplici nuotate. Di esempi come questi se ne potrebbero fare tantissimi, ma il concetto è uno solo: evitare in tutti i modi la sedentarietà. E questo vale per tutti, giovani e meno giovani, poiché aiutare il nostro organismo a difendersi è un dovere di tutti. Il Coni moltiplicherà i propri sforzi per veicolare tale messaggio predisponendo quelle azioni che possano agevolare la pratica sportiva, specie tra le fasce sociali più in difficoltà, attraverso un ampio coinvolgimento degli enti di promozione sportiva e delle agenzie educative presenti sul territorio.

La centralità delle tematiche legate alla diffusione di corretti stili di vita e ad una sana alimentazione - conclude Praticò – costituiranno il cuore pulsante dell'Expo 2015, l'evento internazionale che com'è noto sarà ospitato a Milano. Come ribadito in occasione della recente visita a Reggio Calabria del presidente del Coni, Giovanni Malagò, lo sport calabrese guarda anche a questo importantissimo appuntamento come traguardo per dare nuovo slancio alle iniziative e ai progetti da cui dovrà auspichiamo possa scaturire un aumento della pratica sportiva che coinvolga tutte le fasce d'età». [MORE]

Articolo scaricato da www.infooggi.it
https://www.infooggi.it/articolo/coni-calabria-lotta-alla-sedentarieta/45500