ASSOCIAZIONE MALATI REUMATICI

A SONDRIO

La ricetta di Alomar «Il movimento come terapia»

– SONDRIO –

IL MOVIMENTO come danza del corpo e respiro dell'anima, ma soprattutto toccasana per il proprio equilibrio psicofisico e mentale, oltre che per prevenire e curare molte patologie. E' stata questa la logica conclusione di un'attenta disamina su «Il movimento come terapia» affrontata con professionalità dal dottor Gregorio Baldini, fisiatra presso l'Azienda ospedaliera di Sondrio.

UN INCONTRO questo promosso da Alomar, la sezione sondriese dei malati reumatici. «Un argomento attuale sull'importanza del movimento come atteggiamento di vita positiva per raggiungere il proprio benessere» ha detto infatti la vice presidente Alomar di Sondrio, Rita Piasini. Il dottor Baldini ha tessuto l'elogio dell'attività fisica come terapia fondamentale in molte patologie, mettendo in guardia dai rischi dell'inattività e da diete scorrette che possono generare malattie cardiovascolari con l'aumento di colesterolo e trigliceridi, di glicemia e pressione alta, o ridurre la massa muscolare. Il consiglio pratico è di consumare almeno 1000 calorie settimanali. Secondo il fisiatra l'esercizio fisico migliora tutte le funzioni del corpo, riduce l'incidenza di tumori a colon, seno, polmone e stomaco del 20-30% e combatte disturbi del sonno, dell'equilibrio e della coordinazione. Ai malati reumatici nello specifico ha consigliato un movimento calmo e tranquillo, ma costante nel tempo, evitando assolutamente le scale per chi soffre di artrosi alle ginocchia. Le terapie di Alomar in acqua, i corsi di danza, di ginnastica dolce e di musicoterapia sembrano ottenere risultati sorprendenti nelle patologie reumatiche.

E BALDINI fa un elenco delle attività consigliabili. Per tutte le patologie il movimento è fondamentale, attraverso attività riabilitative o preventive, in palestra o in acqua, sulla neve, o semplicemente con una passeggiata quotidiana. Ma anche con soft moving, cure termali, sci di fondo, pilates, yoga, stretching, nuoto, cyclette, e anche il ballo, ottimo tonificante per i muscoli e per il benessere dell'umore . L'importante, ha concluso Baldini, è che l'attività fisica sia gratificante, senza mai forzare la mano, con l'ausilio in alcune patologie di farmaci necessari come la vitamina D per la prevenzione dell'osteoporosi. Poche gocce su un bel pezzo di pane con formaggio spalmabile per ingannare il sapore dell'olio di merluzzo. Una lezione salutare per tutti.

Nello Colombo

L'INCONTRO In tanti hanno partecipato alla serata dell'Alomar

RELATORE Consigli e terapie sono arrivati dagli ospiti presenti

ATTENZIONE Un pubblico molto numeroso ha seguito l'incontro

DOMANDE In molti hanno voluto saperne di più su queste malattie