

Calabria 28/07/2016

Agli organi di stampa

**COMUNICATO STAMPA**

## **A.S.C. E 50&PIU' REGGIO CALABRIA**

### **INSIEME PER UNA NUOVA CULTURA DELLO SPORT**

A.S.C (Attività Sportive Confederate) e 50&Più Reggio Calabria insieme per una nuova cultura dello sport. Un progetto, "Sport e movimento i pilastri dell'invecchiamento", che verrà presentato il prossimo 3 Agosto alle ore 11:30 nei saloni della Confcommercio di via Castello 4 alla presenza dei vertici nazionali e locali delle Associazioni coinvolte.

L'Ente di promozione sportiva riconosciuto dal Coni e dal Ministero dell'Interno, A.S.C., favorisce la diffusione e la promozione della pratica sportiva sul territorio; 50&Più è l'associazione di ultracinquantenni che opera per la rappresentanza e la tutela dei propri soci e per il riconoscimento degli over 50 come risorsa della società da valorizzare e sviluppare, promuovendone il ruolo sociale e il protagonismo attivo.

Lo sport per la terza età, realtà di molte città italiane, è un progetto pilota per Reggio Calabria che sarà fonte di nuove occasioni per gli iscritti, di entrambe le associazioni, e che metterà al primo posto la salute del corpo e della mente dopo un'accurata visita medica.

Tra gli obiettivi che entrambe le associazioni si prefiggono si prevede la modifica dei comportamenti sedentari degli anziani nel "Territorio Pilota"; l'aumento degli anziani che praticano regolarmente il movimento almeno una volta alla settimana; il potenziamento della rete e della collaborazione con partner ed istituzioni, utenti e loro associazioni, medici di medicina generale, specialisti e istituti medici; il coinvolgimento delle realtà sanitarie pubbliche e private impegnate nella lotta delle più diffuse patologie che coinvolgono le realtà del mondo degli anziani; la realizzazione di iniziative formative e sportive specificatamente finalizzate alla contestuale promozione dell'attività fisica e integrazione/inclusione dei soggetti anziani; la diffusione della pratica sportiva tra gli "over" attraverso la possibilità di praticare due mesi di attività sportiva gratuita da svolgere nei centri sportivi del territorio che si impegnano nell'organizzazione dei corsi per l'età adulta l'incremento e coinvolgimento delle associazioni sportive costituite da anziani in attività organizzate dall'Ente finalizzate ad un evento semi agonistico finale.

È importante ricordarsi come **lo sport** è benefico ad ogni età e nell'anziano è fondamentale per mantenere il benessere psicofisico e per **prevenire molte patologie**, quali ictus ischemico, diabete tipo II, osteoporosi, depressione, ansia, problemi cardiovascolari.

La longevità è determinata da fattori genetici ed è legata anche al sesso e alla specie, ma molti sono gli elementi che vanno ad influire su di essa; tra questi **l'esercizio fisico è fondamentale**. Esso, infatti, provoca una serie di fenomeni che vanno a modificare diversi meccanismi biologici:

il cuore accelera i battiti, la circolazione sanguigna migliora, la respirazione si fa più frequente e profonda, la pressione del sangue sale fisiologicamente.

Tutti questi eventi proteggono, a livello cardiovascolare, dall'aterosclerosi e dalle sue complicanze in quanto fanno smaltire i grassi riducendone il deposito sulle pareti vascolari.

Anche l'osteoporosi, degenerazione del tessuto osseo che provoca fragilità delle ossa stesse, viene contrastata dall'attività sportiva che provoca un aumento del contenuto minerale delle ossa, con riduzione del rischio di fratture.