

# Tortoreto. Medical Sport: studenti in forma gratis per una vita più sana.

## Medical Sport Tortoreto: studenti in forma gratis per una vita più sana.

Le Scuole Medie e Superiori della costa teramana e la palestra Medical Sport di Tortoreto insieme per combattere la sedentarietà giovanile. La Sedentarietà è considerata il quarto più importante fattore di rischio per la mortalità a livello globale, con un impatto negativo sulla sanità pubblica più alto di quanto si potrebbe pensare. Gli italiani, poi, secondo Eurobarometro, sono tra i più sedentari in Europa: il 60% ammette di non praticare sport o esercizio fisico, contro una media europea del 42%.

Fausto Di Giulio, presidente Medical Sport Tortoreto, è stato recentemente invitato come relatore al congresso nazionale ANIF di Rimini per parlare, insieme al Ministro dello Sport Luca Lotti, al sottosegretario alla Salute Davide Farone, al titolare della Technogym Nerio Alessandrì e al presidente ANIF Ciampollo Durigon, di una delle 8 più importanti Abitudini alla base di una vita Sana e Felice: l'Allenamento costante, completo e supervisionato da professionisti.

Stare in forma fa bene alla salute, all'umore e alle capacità cognitive. I medici lo ripetono da anni: non importa quale sia la malattia, l'esercizio fisico può aiutare. È una portentosità medica preventiva e curativa in 22 patologie, che vanno dal diabete 2 all'Alzheimer, dall'osteoartrite al mal di schiena, dall'ipertensione all'infarto, dalla sindrome pluri metabolica all'obesità fino ad alcune forme di tumore, migliorando forza, fiato, flessibilità, postura, equilibrio, agilità e ben altre 14 capacità funzionali del corpo. A evidenziarlo ulteriormente sono i risultati di un'ampia revisione di 85 ricerche condotta dall'Università di Jyväskylä, in Finlandia, pubblicata recentemente sul British Journal of Sports Medicine. L'allenamento è quindi una vera e propria Pozione Magica. L'allenamento costante, come stile di vita, può ridurre il rischio di mortalità del 44%. Insomma, sempre di più il mantra è: muoversi o, meglio, allenarsi. Perché c'è una grande differenza tra fare Attività Fisica spontanea (camminare, andare in bicicletta, fare le scale) e fare Esercizio Fisico (programmato, completo e di media-alta intensità). Il primo è il "minimo sindacale" per non ridursi a vere e proprie "vegetali". Il secondo è quello che ci serve per preservare la salute ed invertire il processo di decadimento fisico che avviene con il passare degli anni, aggiungendo così anni alla vita e, soprattutto, vita agli anni. La salute rende liberi.

Le Scuole Medie e Superiori della costa teramana, insieme alla palestra Medical Sport di Tortoreto, a seguito delle indicazioni dettate dalle "Linee Guida" dell'Organizzazione Mondiale della Sanità per ridurre del 10% la sedentarietà entro il 2022 e riprese dal Ministero della Salute italiano e dal "Piano nazionale per il benessere dello studente" del Ministero della Pubblica Istruzione, intendono offrire un contributo concreto alla comunità teramana per combattere la diffusione della Sedentarietà giovanile, al fine di aiutare ad acquisire e consolidare Sane Abitudini di Vita e prevenire tutte le gravi patologie causate dalla mancanza di attività fisica ed esercizio fisico. La medical Sport mette a disposizione 100 abbonamenti open totalmente gratuiti per tutta l'estate con la possibilità di allenarsi non solo nella palestra Medical Sport, ma anche all'aperto nella pista del Fitness Garden MS (aperto 12h) e sulle bellissime terrazze degli stabilimenti balneari Mamala (Tortoreto) e Carabi (Alba Adriatica). Termine ultimo per iscrizione: 23 giugno 2017. Unico requisito è presentarsi con un genitore e certificato medico, nonché rispettare il codice di condotta Medical Sport.

Per ulteriori informazioni:  
Medical Sport Via Sardegna 2 0861 789293 [info@medicalsport.com](mailto:info@medicalsport.com) [www.medicalsport.com](http://www.medicalsport.com)