



LUDIS IUNGIT

PANATHLON CLUB NOVARA

Distretto Italia - Area 3 - fondazione 6 APRILE 1956

NOTIZIARIO

Riunione del 16 ottobre 2023

Tema della serata:

“Nati per muoverci ad ogni età”
”

Relatori: Dellavesa Pierfranco, dirigente medico 1° livello c/o divisione di cardiologia ospedale S.S. Trinita' di Borgomanero.

Paffoni Paola: dirigente medico 1° livello c/o divisione di cardiologia ospedale S.S. Trinita' di Borgomanero

PRESENTI: ACCORNERO CARLO – ACCORNERO MASSIMO - ALLEGRA – AMBIEL - ARMANO – BARAGGIOLI – BASSANO – BELLOTTI - BERTINI – BEZIO - BIROLI - BRUSTIA - CAMASCHELLA – CARRETTO - D'AQUINO – DE AGOSTINI – DELLAVESA - DE PAULIS – DI SEGLIO – FRANZONI - GALLI – GIANNOCCARO - GRAMONI – GRAZIOSI – GUILIZZONI – MASSAROTTI – MILONE - MINOLI – NICCOLI – PERUGINI – PICCHIO – PINTO - QUINZENI – SOLDI - VECCHIO – VIOLA.

ASSENTI GIUSTIFICATI: Cancelliere – Cardinali - Colombo – Corica F. – Danelli Turchelli - Ghiselli – De Angelis E. – De Angelis PA – Ferrarotti – Ghiselli - Ghisellini - Koten – Massolo – Migliorini – Mottini – Picchio - Robiglio – Spaini – Zambotto.

Soci presenti: n. 37 - ospiti del club 4 – ospiti dei soci 3 Tot. 44



Bellissima e coinvolgente serata quella proposta dal nostro socio dott. Pierfranco Dellavesa e dalla dott.ssa Paola Paffoni sui benefici dello sport sulla salute per un sano invecchiamento.

L'attività fisica può essere terapeutica a tutte le età, ma va cucita addosso ad ognuno con buongusto e buonsenso. Già Ippocrate, del resto, sosteneva che "tutto ciò che è in eccesso è contro natura". Ben venga l'esercizio, dunque, ma attenzione: troppo può diventare pericoloso. Questo il messaggio lanciato dai

relatori, medici cardiologi presso l'Ospedale Ss. Trinità di Borgomanero intervenuti sul tema "Nati per muoverci ad ogni età": <<Fare sport nella categoria Master significa pensare a chi continua anche a 60, 70, 80 anni dopo averlo praticato tutta la vita, con tipi di prestazione ed attività diverse - ha premesso la dottoressa Paffoni, focalizzandosi sugli aspetti benefici dell'attività sportiva nell'atleta Over 35 anni. L'attività fisica incide positivamente nel prevenire le malattie croniche, cardiovascolari, oncologico-tumorali, il decadimento cognitivo e favorisce la salute mentale. Più si è propensi allo sport, più i benefici sono alti: si riducono ansia e depressione, la demenza, il colesterolo cattivo e si hanno benefici sul peso corporeo. Ci sono meno rischi di ipertensione arteriosa e disabilità, aumentando il tono muscolare>>.



La dottoressa Paffoni ha chiarito: <Esiste una soglia di intensità e durata per ogni individuo in base all'età che è giusto rispettare. Anche la camminata a passo veloce dà notevoli benefici. Vanno bene 150 minuti di attività fisica moderata alla settimana o attività vigorosa per 25 minuti tre volte alla settimana>>.

Il dottor Dellavesa ha evidenziato: <<Gli uomini sono stati programmati per essere animali da movimento, poi sono diventati sedentari. Bisogna avere la capacità di muoversi incominciando dai bambini, tra i quali la percentuale italiana di obesi è la più alta d'Europa. Fa bene anche camminare 10 minuti al giorno, fare le scale, andare a prendere il giornale a piedi, parcheggiare la macchina un po' più lontana dal posto di lavoro>>. Il dottor Dellavesa ha proseguito: <<In Italia la medicina dello sport è la più avanzata al mondo, siamo l'unico Paese che ha una legislazione in tal senso. L'attività fisica non è preclusa neppure a chi ha avuto un problema cardiovascolare, un ictus o un'aritmia cardiaca, ma stando nei limiti suggeriti dal medico. L'ascolto ed il tempo dedicato al paziente, un'accurata diagnosi, la gestione di eventuali rischi determinati dai test permettono di proporre il percorso più adatto per ognuno. Altri consigli? Una dieta ricca di fibre, niente fumo e assunzione moderata di alcolici>>.

La serata è stata anche l'occasione per consegnare un riconoscimento alla socia Emanuela Franzoni che recentemente si è laureata campionessa italiana Master nel tiro con la pistola ad aria compressa da 10 metri e medaglia d'argento nel tiro con pistola cal. 22 da 25 metri.

Con il rintocco della campana il Presidente Accornero chiudeva l'interessante serata.

Programma della prossima riunione:

Lunedì 20 Novembre 2023

**presso il Ristorante Tre Stelle – via Borgomanero, 185 – Briga N.se
ore 20:00**

Premiazione Atleti Maglie Azzurre 2023