

## Loano, al presidio Monsignor Pogliani l'incontro su "Movimento e Benessere" con Fabrizio Pregliasco **foto**

E' il primo di una serie di eventi dedicati alle tematiche della prevenzione, del benessere e dello stile di vita attivo

di Redazione - 14 gennaio 2017 - 20:46



**Loano.** Ha fatto registrare il tutto esaurito "Movimento e Benessere", l'incontro a carattere divulgativo tenutosi questa mattina presso il presidio "Monsignor Pogliani" di Loano.

Il seminario aveva l'obiettivo di promuovere una riflessione sulle tematiche della salute e dello stile di vita attivo attraverso un percorso di informazione ed educazione alla salute. Si tratta del primo di una serie di eventi dedicati alle tematiche della prevenzione, del benessere e dello stile di vita attivo.

Il presidio è "specializzato nella riabilitazione specialistica ortopedica e neurologica e con questa serie di incontri vuole intraprendere un percorso di informazione e di

educazione alla salute per offrirsi anche come punto di riferimento per una serie di servizi rivolti alla prevenzione delle patologie cronic-degenerative e alla conservazione e miglioramento delle autonomie nella vita quotidiana”.



Il primo evento ha riguardato l'attività fisica adattata, lo specifico programma di allenamento personalizzato di gruppo, rivolto a persone adulte e anziane.

“E' ormai evidenza scientifica – spiegano gli organizzatori – come l'attività fisica, oltre a diminuire sensibilmente il rischio cardiovascolare, contribuisca anche a ridurre il rischio di caduta, di sindrome depressiva e di perdita dell'autonomia”.



L'evento è patrocinato dal Comune di Loano e ha visto, tra gli altri, la partecipazione in qualità di relatore del professor Fabrizio Pregliasco dell'Università degli studi di Milano.

Dopo i saluti iniziali da parte dell'assessore alle politiche sociali e giovanili Comune di Loano Luca Lettieri e del direttore delle sedi liguri di "Sacra Famiglia Onlus" Albino Accame, il professor Pregliasco è intervenuto su "Il ruolo dell'attività fisica negli anziani". In seguito, la dottoressa Iride Ghezzi (specialista dell'unità operative di cure intermedie al San Luigi di Cesano Boscone) ha parlato di "Attività Fisica Adattata (APA). A ciascuno il suo movimento con efficacia".



In seguito la dottoressa Mariagrazia Oliveri, medico fisiatra della "Monsignor Pogliani", ha parlato de "La valutazione medica nell'Attività Fisica Adattata". Lorenza Gaggero, coordinatrice dei fisioterapisti del presidio, ha spiegato "Il Progetto APA: la proposta del Monsignor Pogliani".