

CLIENTE	<b>Sacra Famiglia</b>	TESTATA	<b>Vita</b>	DATA	<b>Aprile 2018</b>
---------	-----------------------	---------	-------------	------	--------------------



ReWind



## Apa, il movimento contro l'avanzare dell'età

▷ Il metodo (*Adapted Physical Activity*) è sbarcato in Italia grazie alla Fondazione Sacra Famiglia di Cesano Boscone

AGING

Si chiama Apa (acronimo di "Adapted Physical Activity") ed è l'arma di ultima generazione per contrastare i processi di invecchiamento. Nato in Canada ad opera di un docente dell'università di Laval, il metodo si è rapidamente diffuso a livello mondiale. «Adattare un intervento significa predisporre aggiustamenti in modo da rendere le proposte ac-

cessibili a ciascun soggetto scegliendo e integrando, di volta in volta, l'attività più consona alla situazione, ai contenuti, alle difficoltà. Il fulcro del concetto di Apa sta proprio nella presa di coscienza circa la necessità di proporzionare lo sforzo fisico e l'allenamento sulla base delle diverse caratteristiche di ogni individuo e quindi anche, e in particolare modo, sulla base delle sue disabilità. Si può dire che si tratta di un livello intermedio tra la ginnastica dolce e la fisioterapia riabilitativa vera e propria», spiega il dottor Fabrizio Pregliasco, responsabile del Servizio Salute in movimento di

È un percorso adatto a chi non può più far palestra, ma non necessita di fisioterapia individuale

Fondazione Sacra Famiglia onlus di Cesano Boscone che fin dal 2012 ha introdotto questa metodologia grazie a Iride Ghezzi, specialista in Scienze Motorie.

Rivolto alle persone di ogni età per aiutarle a migliorare il proprio stato di salute e riacquistare piccole e grandi autonomie, il progetto è un percorso di recupero specifico e personalizzato caratterizzato da un insieme di interventi di carattere motorio eseguiti in un contesto sostanzialmente non medicalizzato orientati verso la prevenzione secondaria e terziaria delle patologie.

«È necessario portare questa offerta a chi non può più fare palestra e non ha ancora bisogno di fisioterapia individuale. Si tratta di un'educazione al movimento che viene svolta perlopiù in gruppo ed è molto più piacevole della fisioterapia.

La cosa bella è che ci si ritrova una o due volte la settimana ad esempio per i cosiddetti "gruppi di cammino". Lo spirito è quello di far capire che l'attività fisica è fondamentale perché migliora la vita e riduce i rischi di ammalarsi. Deve diventare uno stile di vita comune a tutti», commenta Pregliasco,

Nel 2017 sono state oltre 200 le persone che hanno partecipato al progetto nelle diverse sedi di Sacra Famiglia

«tutte le ricerche dimostrano infatti che anche moderate quantità di attività fisica esercitano un effetto protettivo sulla salute e quindi devono spingerci ad approfittare a piene mani di questo "farmaco", dai costi e dalle controindicazioni incredibilmente limitate e facilmente "sommministrabile"». Apa prevede sedute bisettimanali al mattino o al pomeriggio della durata di 75 minuti ciascuna con assistenza medica continuativa e valutazioni funzionali periodiche per monitorare i risultati da parte di un chinesologo. Nel 2017 sono state oltre 200 le persone che hanno partecipato al progetto nelle diverse sedi di Sacra Famiglia. **Sul sito della Fondazione ([sacrafamiglia.org](http://sacrafamiglia.org)) tutte le informazioni per accedere al servizio che viene offerto a prezzi calmierati.**

Marina Moiola