

SPORT E MOVIMENTO I PILASTRI DELL'INVECCHIAMENTO ATTIVO

Il 30 settembre presso il CONI - Palazzo delle Federazioni di Roma ha avuto luogo l'atto conclusivo del progetto "Sport e Movimento per i Migliori Anni della Nostra Vita", lavoro a carattere nazionale che noi di A.S.C. abbiamo costruito con la cura con cui si compone un mosaico, abbinando regioni, professionisti e fruitori come tasselli, per formare un unico grandioso insieme. Il convegno, dal titolo "Sport e Movimento. I Pilastri dell'Invecchiamento Attivo", ha rappresentato il felice e fruttuoso epilogo del nostro viaggio nella terza dimensione della vita umana, l'età senile.

Il convegno ha potuto contare sugli interventi di stimati professionisti e personalità del mondo della cultura e della medicina sportiva, ma soprattutto ha potuto vantare la presenza di un vasto pubblico, rappresentato da circa duecento anziani, tutti entusiasti della propria partecipazione a un progetto così innovativo.

Il Presidente A.S.C. **Avv. Luca Stevanato** ha aperto i lavori, presentando l'Ente sia nel suo assetto istituzionale che territoriale, sottolineando come nella filosofia di A.S.C. sia ben radicato il concetto di un tipo di formazione, capillarmente diffusa su tutto il territorio nazionale, atta a creare tecnici e figure professionali in grado di promuovere e sostenere l'attività fisica a livello trasversale su tutta la popolazione. Nel suo intervento, proprio a proposito della volontà di coinvolgere nei progetti sportivi ogni fascia sociale, il Presidente ha sottolineato le importanti sinergie che A.S.C. ha avviato sia con il CONI che con Federanziani e 50&Più nell'ambito del progetto "Sport e Movimento per i Migliori Anni della Nostra Vita", rendendo lo stesso un'esperienza ricca di appuntamenti e manifestazioni uniche nel loro genere.

"Il cuore pulsante del progetto Sport e Movimento - ha dichiarato l'**Avv. Stevanato** - sta nella promozione del cosiddetto invecchiamento attivo, per cui l'astrazione tipica degli ultimi decenni dell'anziano come risorsa viene applicata alla realtà ponendo delle solide basi esperienziali a cui attingere per attivare un processo di ottimizzazione delle opportunità relative a salute, partecipazione e sicurezza, allo scopo di produrre un autentico miglioramento della qualità della vita dei soggetti senili". Secondo il Presidente per far ciò è importante intervenire su tutto il ciclo della vita, così come esplicita l'Organizzazione Mondiale della Sanità, e agire su quattro aree principali: l'ambito lavorativo, la partecipazione sociale, la salute e il mantenimento dell'autonomia e la solidarietà tra generazioni.

Il Presidente A.S.C. ha concluso il proprio intervento raccontando la bellissima e personale esperienza alle Olimpiadi dei 50&più e anticipando idee e progetti futuri.

L'intervento del Segretario Generale del CONI, **Dott. Roberto Fabbricini**, ha voluto sottolineare la forte volontà del CONI di avvicinarsi alla popolazione dei "non atleti", così da favorire la diffusione di valori e di opportunità, generalmente peculiari del mondo dello sport, all'intera società. Il progetto realizzato dall'A.S.C. risponde a un'esigenza sempre più diffusa in quanto l'innalzamento dell'età media della vita e il miglioramento delle condizioni sociali hanno infatti portato nell'ultimo decennio a un notevole incremento del numero di persone over 65 a svolgere attività fisica, per cui il rapporto tra attività motoria e invecchiamento sono di notevole importanza al fine di valutarne gli effetti. Il **Dott. Fabbricini** ha molto apprezzato, infine, il reportage fotografico del progetto definendo le immagini toccanti.

Il **Dott. Rosario Cerra**, Presidente di Confcommercio Roma, ha attinto alla propria esperienza di neo-papà per evidenziare l'importanza che ormai gli anziani rivestono nelle famiglie moderne, non solo come portatori di saggezza ma come veri e propri pilastri nella gestione giornaliera del nucleo familiare. "Ovvio che per far ciò", ha aggiunto **Cerra**, "l'età senile deve essere spogliata dal pregiudizio dell'immobilità fisica e emotiva e gli anziani devono poter contare su una società che offre loro l'opportunità di fare una corretta attività fisica e di seguire uno stile di vita teso al benessere".

Dello stesso avviso il **Prof. Carlo Ruosi**, ortopedico e Presidente Sigm, che nel suo intervento ha più volte sottolineato l'importanza dell'esercizio fisico come atto preventivo agli infortuni e agli "acciacchi dell'età" e, estendendo il discorso, come strumento per la riduzione dei costi della Sanità Pubblica. Infatti se da un lato l'attività fisica per la terza età aiuta a prevenire disfunzioni organiche, da quelle cardiovascolari a quelle osteoarticolari e osteoporotiche, dall'altro l'approccio psicologico influisce sul sistema immunitario dell'anziano, comprese le regole di vita igieniche e comportamentali a volte dimenticate dalla sedentarietà o dall'abbandono.

Il successivo intervento del **Dott. Alfonso Rossi**, Presidente di Vita Attiva, ha rivitalizzato la platea, entusiasta nell'ascoltare le esperienze che li hanno visti protagonisti sul campo. Vita Attiva è quotidianamente impegnata nelle attività rivolte alla terza età - continua Rossi - dove l'anziano è parte attiva del tessuto sociale. Momento di grande importanza la costituzione di un Polo con A.S.C., Confcommercio, Federanziani, 50&più e Club Senior Vita Attiva, tutti soggetti con competenza maturata in anni di lavoro con la popolazione senile.

Il conclusivo intervento è stato quello del **Dott. Roberto Muratore** di Federanziani che, ha portato i saluti del **Presidente Messina** e ha posto l'accento su come sia fondamentale che le istituzioni forniscano un poderoso sostegno agli anziani soprattutto nell'ottica della prevenzione.

Presenti anche il **Dott. Bruno Gaddi** organizzatore delle Olimpiadi 50&più e il **Dott. Andrea Colucci** Responsabile Provinciale di Roma di 50&più Enasco.

Il **Dott. Marco Visconti**, Responsabile della Formazione A.S.C., ha concluso il proprio intervento ringraziando tutti i partecipanti e i presidenti dei Comitati Provinciali coinvolti nel progetto per il supporto ricevuto, condizione senza la quale il successo del progetto stesso non sarebbe stato possibile. "Il corpo del progetto si è articolato su una serie di fasi che sono state indistintamente portate avanti su tutto il territorio nazionale", ha spiegato **Visconti**, "prima fra tutte la comunicazione, essenziale sia per definire i contenuti degli interventi che per identificare uno staff sufficientemente valido e efficace. Di seguito, ci siamo occupati della formazione, mirata a convogliare competenze e esperienze di tecnici e dirigenti territoriali verso un obiettivo condiviso, dell'adeguato modellamento delle attività e della definizione degli obiettivi e infine del monitoraggio e dell'interpretazione dei dati, non solo secondo parametri oggettivi ma tenendo presente la percezione che i soggetti target hanno riportato durante il progetto". Questo aspetto di soggettività rappresenta, per il **Dott. Visconti**, il punto di partenza per futuri ampliamenti e miglioramenti del progetto.

Il convegno si è concluso con un bel momento conviviale e di commiato: un gustoso e ricco buffet offerto dall'A.S.C. .