



## COMUNICATO STAMPA

### **“Pillole di Movimento per una Lunga Vita Attiva” Campagna di promozione verso una cultura del movimento per l’invecchiamento attivo**

Si è tenuta questa mattina, nella sede della Fondazione CRTrieste, la conferenza stampa di presentazione del progetto **“Pillole di Movimento”**.

Il progetto, ideato dall’Associazione Lunga Vita Attiva, vuole promuovere l’attività motoria quotidiana e controllata come farmaco di salute. *“Si tratta di “pillole” preziose –ha spiegato Ariella Cuk, presidente dell’Associazione Lunga Vita Attiva- perché non costano nulla e sono alla portata di tutti, specie per adulti ed anziani che vogliono avere una lunga vita attiva. Si tratta di una sorta di coupon, che possono prescritti e distribuiti da medici e farmacie, con particolare riferimento alla popolazione “Over60&dintorni” con lo scopo di far sperimentare sessioni gratuite di attività motoria in varie discipline, come il nuoto, lo yoga, la ginnastica dolce, il nordic walking, il tai-chi quan, la danza e attività legate al “mondo cavallo”.*

Il progetto, sostenuto dalla Fondazione CRTrieste, ha visto l’adesione della Regione Friuli Venezia Giulia, il Comune di Trieste, l’Ordine dei Medici della provincia di Trieste, l’Ordine dei Farmacisti e Federfarma, il Coni del Friuli Venezia Giulia.

Gli ingredienti delle “pillole di movimento” rappresentano l’attività fisica quotidiana, una alimentazione equilibrata e una vita sociale attiva, per i quali basta solo un po’ di buona volontà.

Nel Friuli Venezia Giulia, secondo la sorveglianza "Passi", solo un terzo delle persone tra i 18 e 69 anni ha uno stile di vita attivo, mentre una corretta attività fisica può tradursi in un significativo aumento dell’attesa di vita, un miglioramento della capacità respiratoria e muscolare, riduzione di malattie coronariche, ipertensione, infarti, diabete, cancro al colon e al seno, e riduzione della depressione. Per questi motivi la Regione ha voluto inserire nel Piano regionale della prevenzione 2014-18 un intero programma volto a promuovere e sostenere l’attività fisica in tutte l’età, sia come fattore di prevenzione delle malattie croniche, sia come strumento di miglioramento del benessere in soggetti già affetti da patologie.

*“Il progetto “Pillole di movimento”, promosso dall’Associazione “Lunga vita attiva” ha individuato questi obiettivi e la Regione Fvg -ha dichiarato Paolo Pischiutti, direttore dell’Area promozione salute e prevenzione della Regione- è lieta di farne parte, sostenendo e supportando la sua iniziativa”.*

Sulla stessa lunghezza d’onda il Comune di Trieste. *“Per l’Amministrazione comunale di Trieste - ha ribadito Carlo Grilli assessore ai servizi e politiche sociali - data la composizione demografica del nostro territorio, che presenta una forte percentuale di ultra65enni e di grandi anziani, un obiettivo prioritario è quello di promuovere l’invecchiamento sano e attivo e la prevenzione socio-sanitaria finalizzata al mantenimento, il più a lungo possibile, dell’autonomia psico-fisica dei cittadini. Non mi stanco di ribadire che un approccio moderno, concreto, alla persona anziana deve abbandonare l’ottica del mero assistenzialismo per approdare ad una visione di empowerment dell’individuo e delle reti familiari, amicali, sociali, perché credo che sia questa la strada più efficace per allontanare la terza età dal rischio di isolamento e di solitudine e di un conseguente, progressivo, degrado psico-fisico. Grazie dunque a Lunga Vita Attiva per aver pensato alle “pillole di movimento”, per realizzare concretamente e in modo capillare le finalità condivise che ho citato, grazie a tutti i partner che hanno scelto di appoggiare questa campagna, e grazie soprattutto alla Fondazione CRTrieste che, come sempre, si dimostra sensibile alle iniziative di welfare.”.*

Impegno confermato da Tiziana Benussi, vicepresidente del Cda della Fondazione CRTrieste: *“L’attività fisica è estremamente importante per il benessere e la salute di tutti –ha detto l’avvocato Benussi- ed è*

*ormai noto quanto sia prezioso stimolare anche la popolazione più avanti in età a proseguire nella pratica sportiva. I benefici fisici sono rinomati ma non sono da sottovalutare i risvolti positivi anche in termini di vitalità e aggregazione che la pratica di queste attività possono apportare. Per questo la Fondazione ha supportato la richiesta dell'Associazione "Lunga vita attiva" con attenzione e coinvolgimento".*

Le "pillole di movimento" saranno presentate alla cittadinanza nel convegno "Movimento - Farmaco di salute", che si terrà venerdì 19 gennaio alle ore 16.00, nella Sala Predonzani del Palazzo della Regione in via dell'Orologio, 1 a Trieste.

Dopo il saluto delle autorità, Ariella Cuk, presidente Lunga Vita Attiva, presenterà il progetto "Il network delle Pillole di Movimento per un invecchiamento attivo". A seguire Andrea di Lenarda, presidente Associazione Nazionale Medici Cardiologi Ospedalieri parlerà di "Esercizio fisico: un imperativo categorico per la salute"; Paolo Pischiutti, direttore Area promozione salute e prevenzione della Regione FVG interverrà su "Sport e salute: il piano della regione FVG"; Giovanni Grazi, Università di Ferrara, presenterà "L'esperienza della città di Ferrara"; Priska Koffler racconterà "L'esperienza della Provincia di Bolzano"; Donatella Radini, Centro Cardiovascolare ASUITS, introdurrà "I percorsi pedonali: la proposta di Trieste". Stefano Fantoni, Presidente Fondazione Internazionale Trieste – ESOF Trieste 2020, intervistato da Franco Del Campo, olimpico di nuoto e giornalista, parlerà di "La scienza per la salute del futuro".

I lavori si concluderanno con la presentazione delle Associazioni che partecipano alle "Pillole di Movimento". Tutti gli interessati sono invitati a confermare la presenza iscrivendosi sul sito della Regione all'indirizzo: <http://eventi.regione.fvg.it/Eventi/dettaglioEvento.asp?evento=10001>.

Sono intervenuti alla conferenza: **Tiziana Benussi** vicepresidente del CdA della Fondazione CRTrieste, **Ariella Cuk** presidente Ass. Lunga Vita Attiva, **Carlo Grilli** assessore ai servizi e politiche sociali del Comune di Trieste, **Paolo Pischiutti** direttore dell'Area promozione salute e prevenzione della Regione Fvg, **Flavio Paoletti** direttore Servizi Socio Sanitari Asuits, **Claudio Pandullo** presidente Ordine dei Medici, **Laura Campagna** membro del direttivo Ordine dei Farmacisti e **Francesco Cipolla** vicepresidente Coni Fvg.

Trieste, 17 gennaio 2018

#### **INFO STAMPA**

Studio Sandrinelli Srl

Ufficio Stampa e Relazioni Esterne della Fondazione CRTrieste

Sarah Salzano: mobile +39-339-5739191, email: [salzano@studiosandrinelli.com](mailto:salzano@studiosandrinelli.com) [www.studiosandrinelli.com](http://www.studiosandrinelli.com)