



CRONACA

Una nuova iniziativa sociale promossa dal Comune di Milano

Corri che ti passa: un progetto in cui mente e corpo lavorano insieme

Il prossimo mese inizia la promozione di un approccio innovativo ai disagi psicologici giovanili

Milano, 20 ott. - Parte a novembre il progetto che si propone di unire sport ed analisi psicologica di gruppo per la riabilitazione psicofisica dell'individuo.

Presentato lo scorso 8 ottobre a Palazzo Marino dall'assessore alla Salute **Carla De Albertis** in collaborazione con l'**associazione MenteCorpo**, prevede la selezione di 30 candidati di età compresa tra i 18 ed i 30 anni che prenderanno parte ad una vera e propria terapia psicologica affiancata da un programma di allenamento fisico completo.

Il progetto nasce da un'esigenza sociale profonda, di prevenzione innanzitutto: con i ritmi frenetici del nostro tempo e la mancanza di un'identità comune in cui potersi riconoscere, molti giovani si trovano a vivere in circostanze di profondo disagio psicologico, che spesso si rende evidente in situazioni di grave solitudine e nelle difficoltà comunicative dimostrate dalle ultime generazioni. Alcuni soggetti finiscono con lo sviluppare delle vere e proprie patologie, le cosiddette "**psicosi**", che trovano la loro più comune manifestazione in fenomeni di **depressione, ansia** e cronica diminuzione dell'autostima; come dimostrano recenti statistiche, tutti questi sono fenomeni in forte aumento tra i giovani d'oggi.

Proprio l'assessore De Albertis afferma: "L'attività fisica migliora il rendimento mentale, ne rallenta il declino, favorisce la socializzazione e fa da scarico alle tensioni emotive contastando lo stress.

"**Corri che ti passa**" è un progetto di ricerca che utilizza un metodo innovativo che cerca di combattere il disagio mentale attraverso l'aiuto e la cooperazione che il nostro corpo è in grado di fornire, tramite l'esercizio fisico, a dei processi nei quali non è strettamente coinvolto, favorendo l'aggregazione sociale da cui spesso il soggetto rifugge e promuovendo il naturale percorso di autoaffermazione dell'io inibito.

Ecco che l'assessorato alla Salute con l'aiuto dell'associazione MenteCorpo propongono questa preziosa iniziativa, mettendo a disposizione dei giovani adulti in difficoltà una serie di psicologi e psichiatri specialisti iscritti all'Albo, per fornire loro stimoli nuovi; l'intero progetto è gratuito ad eccezione delle spese per il certificato medico d'idoneità.

Le attività si svolgeranno in zona parco Sempione (**MM1 Cadorna, MM2 Lanza**) mentre le date e gli orari verranno comunicati una volta composti i gruppi.

Maria Caspani