



“ATHLETICS FOR A BETTER LIFE” CAMPIONATI DEL MONDO MASTER

Milano, 17 luglio 2007 - L'assessore alla Salute del Comune di Milano, Carla De Albertis, apre oggi, presso l'Auditorium dell'Acquario Civico in viale Gadio, 2, la conferenza "Athletics For A Better Life" per presentare i campionati mondiali master di atletica leggera.

I Campionati del Mondo Master si terranno a Riccione, Misano Adriatico e San Giovanni in Marignano dal 4 al 15 settembre prossimi. Numerosi i milanesi over 35 che vi prenderanno parte.

L'assessore De Albertis ha messo in rilievo l'importanza di fare movimento a tutte le età. "Mantenersi o tornare in forma", ha detto De Albertis, "significa scoprire modi nuovi e positivi di vivere. La salute è la prima forma di libertà. Salute e forma sono intimamente correlate".

"Migliorare lo stile di vita comporta un miglior modo di essere, di presentarsi agli altri, di vivere un'esistenza piena. Fare attività fisica fa bene a tutte le età in quanto il corpo umano è fatto per muoversi", ha proseguito l'assessore alla Salute.

"L'attività fisica è svago e divertimento ma anche un mezzo indispensabile per vivere sani e bene più a lungo e, infatti, la sedentarietà ha ripercussioni sullo stato di salute di ognuno: alterazioni a carico dell'apparato muscolo-scheletrico, cardiovascolare, immunologico, respiratorio e metabolico, con progressivo scadimento di tutte le funzioni vitali dell'organismo".

"Ultimo, ma per questo non meno importante, l'attività fisica migliora il rendimento mentale, ne rallenta il declino, favorisce la socializzazione, fa da scarico alle tensioni emotive e contrasta lo stress", ha concluso De Albertis.