



La Polisportiva Achillea 2002 organizza nella stagione 2014-2015 una serie di Giornate-evento dedicate alla **Prevenzione nell'ambito della salute** per sensibilizzare ragazzi e genitori su questo importante tema.

TEMA TRATTATO NELLA SECONDA GIORNATA-EVENTO:

Malattie cardiovascolari in età giovanile: l'importanza dello sport nella prevenzione

Ad ogni giornata-evento interverranno degli esperti nell'ambito della salute.

Periodicamente i genitori dei ragazzi dell'Achillea riceveranno delle news sui temi trattati negli eventi.

I Sigg. genitori sono invitati a partecipare.

Da sempre, TOPS®, attraverso i servizi **Close to Care®** dedicati ai Pazienti e ai Centri di Eccellenza, è impegnata nell'ambito della salute.



www.closeincare.tops.it



Valore sociale Iniziative di prevenzione nell'ambito della salute Qualità della vita

Con il patrocinio di



Con il patrocinio onorifico di



2° GIORNATA DI SPORT E PREVENZIONE

Domenica 24 Maggio 2015
dalle 10.00 alle 13.00

Main sponsor dell'evento



POLISPORTIVA "ACHILLEA 2002"

Via Sibilla Aleramo 29 - 00137 Roma - Tel 068274384 - Fax 068274384

Mens sana in corpore sano

Con questo aforisma gli antichi intendevano esaltare la cultura dell'attività fisica per il mantenimento della salute mentale. L'attività ludico-sportiva appassiona e diverte chi la pratica e chi si limita a fare il tifo. Mette in contatto con la natura, dà benessere e agilità nei movimenti. Favorisce l'amicizia e i rapporti sociali. Ha effetti psicologici benefici contro lo stress del lavoro e dello studio e contribuisce al riposo nel weekend. Non ultimo, è provato scientificamente che abbassa il colesterolo "cattivo" e aumenta quello "buono".

Sport e prevenzione

Lo sport, quindi, è essenziale per rimanere in salute, ed è importante comprendere quanto l'attività fisica sia fondamentale per prevenire o addirittura curare molte malattie, in particolare, le patologie cardiovascolari acute (patologie coronariche, infarto, ictus ...) che possono essere favorite da errate abitudini di vita (alimentazione eccessiva e/o scorretta, sedentarietà). Inoltre il movimento, praticato fin da giovani, contribuisce a ridurre il rischio di molte malattie dell'età adulta (ipertensione, ipercolesterolemia, malattie cardiache, obesità, diabete, alcuni tumori).

Benefici del movimento negli adolescenti

L'attività fisica è quindi una necessità fisiologica per qualsiasi ragazzo:

- è parte integrante del suo processo di sviluppo e favorisce un'armonica crescita corporea, fisica e psicologica;
- aumenta l'agilità e la forza e di conseguenza migliora l'autostima e il senso di benessere;
- favorisce l'apprendimento e riduce l'ansia per la prestazione scolastica;
- favorisce la socializzazione;
- abitua al rispetto delle regole.

Per concludere: sì all'attività fisica, praticata con costanza e gradualità e rispettando gli adeguati tempi di recupero.

Ad ogni età, è sempre il momento giusto per iniziare a praticare uno sport; per costruire e mantenere nel tempo la propria efficienza e salute. Un ragazzo sportivo diventerà più facilmente un adulto attivo e sano.