

Ciclo di conferenze informative sul tema

“ Attività fisica ed alimentazione: strumenti di salute”

La palestra **ZEN SHIN** - Galatina, in collaborazione con il Centro Medico **IMED** - Aradeo e **ISCUB** l'Istituto di Cultura Bioecologica – Lecce, intende realizzare un ciclo di conferenze informative sull'importanza dell'attività fisica in età evolutiva, associata a elementari regole di sana alimentazione.

Infatti, prima dei grandi sconvolgimenti sociali e delle modificazioni del tenore di vita e delle abitudini prodotti negli ultimi 50 anni dalla rivoluzione industriale, una civiltà povera e prevalentemente contadina imponeva un ritmo di vita in cui il "movimento" era ancora protagonista.

Oggi il bambino libero di muoversi a suo piacimento fino all'età scolare, compatibilmente al luogo in cui vive ed alle possibilità familiari, di fatto si trasforma in un sedentario a tempo pieno, appena comincia a frequentare la scuola elementare. Per lunghe ore starà seduto nei banchi e come se questo non bastasse, continuerà a stare seduto anche a casa per fare i compiti, spesso in alternativa o in associazione ad almeno due ore in media di immobilità televisiva.

Un simile capovolgimento di tendenza, di abitudini e di ritmi di comportamento ha generato una serie di limitazioni e di condizionamenti, sul piano fisico e psichico, direttamente proporzionali al grado di benessere sociale e, al contempo, di inattività motoria delle popolazioni che venivano interessate da quelle trasformazioni.

Di converso, negli strati sociali dove il tenore di vita era meno sconvolto dal benessere economico e dal diffondersi delle macchine, era estremamente meno frequente il riscontro della "subhealth" cioè dello stato di "sottosalute" , come gli anglosassoni hanno indicato l'insieme dei quadri limite tra la normalità fisiologica e la patologia vera e propria, indotti e sostenuti dal sedentarismo dilagante.

L'obiettivo è quello di sensibilizzare i genitori sull'importanza della sperimentazione fisica e gli assessori all'urbanistica a prevedere spazi pubblici dove i bambini possano giocare autonomamente.

Parallelamente si parla di alimentazione e buone regole elementari di nutrizione umana, di alimentazione naturale.

Interventi:

Antonio Buono, direttore tecnico della Polisportiva Zen Shin

Avv. Roberta forte, Assessore allo Sport del Comune di Galatina

Dr.ssa Anna Carrozzini Pediatra

Dr. Gianluigi Mele Medico spec. Ortopedico Master Ottimizzazione neuropsicofisica

Dr.ssa Antonia Di Francesco Chimico Master in alimentazione naturale

Dr.ssa Roberta Tundo Dietista

Il ciclo di conferenze avrà inizio dalla Città di Galatina con l'incontro previsto per il giorno 10 Gennaio 2009, dalle ore 18 alle 20 presso la Sala Conferenze della Fiera di Galatina.