

Iniziative organizzate a Caraffa

Salute e sport connubio vincente per prevenire una serie di patologie

Premiazione di atleti, convegno e visite gratuite

Luigi Gregorio Comi

CARAFFA

Un pomeriggio all'insegna della salute e dello sport. È ormai acclarato: una regolare attività fisica aiuta a prevenire una serie di patologie con evidente vantaggio della spesa sanitaria ma soprattutto del benessere individuale e collettivo per cui si dovrebbe pensare di investire di più su questo versante. Insomma, fare sport fa bene alla salute. Come dire mens sana in corpore sano. Concetti ribaditi nei giorni scorsi nella sala consiliare di Caraffa in occasione del convegno "Salute e sport" promosso, nell'ambito di un percorso iniziato circa un anno fa finalizzato alla promozione del benessere, dall'amministrazione comunale, guidata dal sindaco Antonio Sciumbata, e dal comitato "Borgo del benessere", fortemente voluto dalla vicesindaca Maria Cristina Riga.

I saluti istituzionali del sindaco e della sua vice, hanno introdotto il dibattito, moderato da Angela Fimiano, studentessa di medicina all'Università Magna Graecia di Catanzaro. La tematica è stata sviscerata nelle sue diverse implicazioni da Giuseppe Varacalli, presidente Federsanità e componente Anci Calabria; Giuseppe Furgiuele del Dipartimento di prevenzione dell'Asp di Ca-

tanzaro; Giuditta Lombardo, psicologa e psicoterapeuta; Greta Guerrieri, studentessa in Dietistica all'università Magna Graecia di Catanzaro; Marco Serrao, responsabile di Urologia alla clinica Tricarico di Belvedere Marittimo e presidente della fondazione Totò Morgana; Anna Pudia, preparatore atletico Asd box 713; Franco Parrottino, presidente Avis provinciale Catanzaro.

«Salute non è solo assenza di malattie - ha spiegato Giuseppe Furgiuele - ma uno stato di benessere molto più completo che comprende tutta una serie di attività che il Borgo del benessere sta cercando di introdurre nella comunità che vanno dalla prevenzione alla promozione di uno stile di vita sano, un'ambiente sano e una comunità sana». Un concetto di salute in cui la mera attività sportiva non va disgiunta però dalla ricerca di un più diffuso benessere psicofisico che passa anche da una corretta

alimentazione e dalla cura dell'aspetto psicologico individuale e collettivo.

L'occasione è stata propizia per premiare gli atleti della Società bocciofila Caraffa, Francesco Simonetta e Franco Valentino, terzi classificati nel campionato italiano di bocce a coppia categoria D, e la squadra della categoria pulcini della Polisportiva Caraffa, per il secondo anno consecutivo campione provinciale di calcio a 5.

Hanno concluso l'evento, presso il piazzale antistante il Municipio, nell'autoemoteca concessa da Avis provinciale di Catanzaro, le visite gratuite Uroandrologiche a cura del professore Marco Serrao mentre, in piazza Skanderbeg, Anna Pudia con il suo gruppo sportivo dell'Asd Box 713 ha dato dimostrazione di Crossfit. Un pomeriggio, quindi, che ha coniugato alla perfezione sport e salute, due facce di una stessa medaglia.



Relatori Lombardo, Varacalli, Sciumbata, Serrao, Fimiano, Riga, Guerrieri, Furgiuele

