



**Distretto 2090 – Club di Ortona
A.R. 2016/2017**

SPORT È SALUTE / SPORT E SALUTE... UN ESCURSUS A 360 GRADI CONDOTTO DAL ROTARY CLUB ORTONA

ORTONA – 29 SETTEMBRE 2016

Paolo Nicolai, atleta olimpico, testimonial del messaggio rivolto a tutti coloro che si vogliono rapportare in modo consapevole e positivamente allo sport...



Il 29 settembre 2016, presso il Teatro F. P. Tosti di Ortona, si è tenuta una conferenza dal titolo “Sport è/e Salute” organizzata dal Rotary Club locale con l’apporto delle professionalità dei propri soci.

Tra gli ospiti illustri, l'Assistente del Governatore Rotary distretto 2090 **Piero Farina**, il Sindaco di Ortona **Vincenzo D'Ottavio** ed il vice delegato provinciale CONI, nonché, presidente della Fipav di Chieti **Giovanni Bisignani**.

L'evento, fortemente voluto dal suo presidente **Franco Marrone**, rientra in una serie di eventi di servizio alla comunità locale in accordo con il tema annuale 2016-2017 che recita: “**Il Rotary al servizio dell'umanità**”.

L'argomento scelto abbraccia la comunità in tutte le sue fasce di età e tratta due argomenti che rientrano nei principali progetti di servizio del Rotary, ovvero, la formazione e la salute.



Distretto 2090 – Club di Ortona A.R. 2016/2017

Attraverso le testimonianze di illustri e competenti relatori si è voluto fornire ai presenti una serie di elementi per un “consapevole e corretto modo” di fare sport o, in senso più ampio, invitare all'esercizio corretto di una sana attività motoria.

Questo il pensiero del Presidente del Rotary Club Ortona, dott. **Franco Marrone**



La tematica è stata sviluppata in tutte le sue sfaccettature attraverso una relazione del Presidente A.Na.S.Me.S. (Associazione Nazionale Specialisti in Medicina dello Sport) dott. **Levino Flacco** che ne è stato anche il brillante moderatore; lo specialista in Medicina Iperbarica e praticante a livello dilettantistico dott. **Nicola Santorelli** e l'atleta olimpico, nonché, medaglia d'argento a Rio 2016 **Paolo Nicolai** che ha condiviso la sua esperienza da atleta professionista.





Distretto 2090 – Club di Ortona A.R. 2016/2017

Il Presidente A.Na.S.Me.S. (Associazione Nazionale Specialisti in Medicina dello Sport) **Levino Flacco** ci porta a conoscenza che oggi tutti affermano che l'attività motoria e lo sport apportano benessere fisico ma che, purtroppo, la nostra Italia annovera una percentuale notevole di sedentari e la sedentarietà è tra le prime cause di mortalità dal momento che apporta danni a vari distretti del nostro organismo.

L'attività fisica apporta benefici a tutti gli organi ed apparati del nostro organismo, in particolare migliora l'apparato cardiovascolare con un incremento della forza contrattile del miocardio e vantaggiosa riduzione della frequenza cardiaca, migliora l'apparato respiratorio con incremento dei volumi polmonari e migliore ossigenazione del sangue, avvantaggia l'apparato osteomuscolare con rinforzo delle ossa e delle articolazioni, ottimizza la funzionalità metabolica con riduzione dei quadri dismetabolici, migliora la condizione psichica.

Pertanto, l'attività fisica può e deve essere espletata da tutti a tutte le età purchè vengano considerati gli anni e le eventuali condizioni fisiopatologiche.

E' importante pertanto che a tutte le età venga fatto esercizio fisico ed è compito di tutti noi stimolare i sedentari a muoversi effettuando sport laddove è possibile e incrementare la semplice attività quotidiana in tutti gli altri casi ricordando che l'attività fisica agisce come un farmaco e come tale deve essere programmata ed effettuata.

Da tenere ben presente che l'attività fisica fa bene solo se fatta in ottemperanza a determinate regole tra le quali, sotto controllo medico, adottando un corretto stile di vita, effettuando allenamenti razionali, giusto per citarne alcune.



**Distretto 2090 – Club di Ortona
A.R. 2016/2017**

Paolo Nicolai, medaglia d'argento alle Olimpiadi di rio 2016, due volte campione mondiale junior, due volte campione europeo e campione italiano assoluto, vincitore di tre tornei del word tour, nazionale azzurro dal 2006 ad oggi si impegna anche a seguire un corso di laurea.

Ci racconta con passione e grande modestia la sua strada sportiva, le difficoltà e gli aneddoti della sua esperienza, rispondendo alle notevoli domande e curiosità del pubblico.



L'intervento del dottore **Nicola Santorelli** è consistito nel racconto della propria esperienza di sportivo amatoriale nel campo della complessa gara half iron unita alla sua professione di medico anche specializzato in vari settori, come quello della medicina iperbarica. Lo stimolo è quello di affrontare qualsiasi attività sportiva in modo sano, evitando qualsiasi forma di doping e di rimedi alternativi poco ortodossi che non sia quella di un'alimentazione sana ed equilibrata.



Il convegno termina con un enorme e sentito applauso di entusiasmo e soddisfazione da parte della platea.

Dalila Judith D'Onofrio
Da Ortonanotizie.net