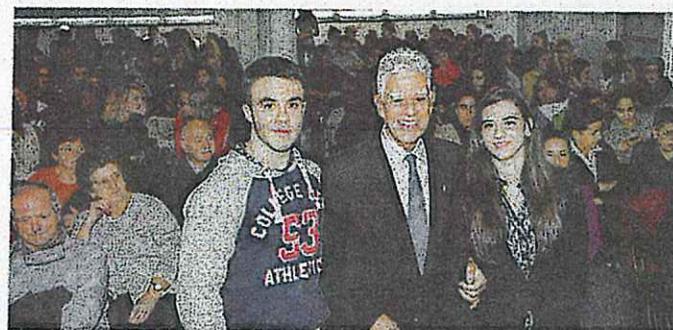


«Il segreto del benessere? Muoversi e mangiare bene»

«Il segreto del benessere? Muoversi». È semplice la ricetta dello star bene secondo Alfredo Calligaris, storico preparatore atletico dell'Atalanta, dell'Inter e della Nazionale. Ieri mattina ha partecipato a «La Salute istruzioni per l'uso», ultimo incontro del ciclo organizzato da Comune di Bergamo e Politerapica. Dopo aver coinvolto i centri anziani (per un totale di oltre

cento persone) di Boccaleone, Valtesse, Redona, Colognola e Longuelo nel percorso «La salute che spettacolo, star bene a tutte le età» ieri nella platea del Polaresco si sono seduti anche 120 alunni di tre sezioni dell'Istituto Mamoli che hanno potuto raccogliere i consigli per invecchiare bene forniti dal medico sportivo. «Il nostro corpo è fatto per muoversi

– spiega Calligaris – bisogna farlo sempre, quando si sta bene e quando si sta male. Perché se ci pensiamo bene è più difficile imporsi di stare fermi che di muoversi». A questo suggerimento, se ne aggiunge un secondo legato all'alimentazione: «Bisogna imparare a mangiare per vivere – aggiunge l'esperto, laureato in medicina e chirurgia con specia-



Calligaris con due giovani fisioterapisti di Politerapica FOTOBORG

lizzazione in medicina dello sport – e non vivere per mangiare e rispettare il principio della varietà dei cibi». Sempre in tema di attività fisica, Calligaris auspica «che lo sport venga riportato nel-

le scuole» e consiglia ai giovani di individuare le proprie potenzialità e di non prendere «lo sport spettacolo come esempio».

Alla presenza dell'assessore alle Politiche sociali, Leonio Cal-

lioni, e del «collega» alle Politiche giovanili, Danilo Minuti, la giornata si è conclusa con la premiazione, da parte del sindaco Franco Tentorio degli anziani che hanno partecipato all'intero percorso fatto di 6 incontri e che ha riguardato il concetto di salute, dal mal di schiena alla corretta alimentazione, dalla sessualità all'incontinenza: «Non è prevenzione né cura – commenta Pasquale Intini di Politerapica – ma è benessere fisico, sociale e psichico come indica l'organizzazione mondiale della sanità. Non è demandabile ad altri né si può dimenticare, perché noi stessi siamo gli unici responsabili». ■

Elisa Riva