

"Un sentiero per la salute": successo per il convegno

Scritto da stefano

Mercoledì 23 Maggio 2012 14:47 - Ultimo aggiornamento Martedì 03 Luglio 2012 13:45



Camminare fa bene alla salute.

Questo il tema centrale del convegno "Un sentiero per la salute: il movimento efficace a qualsiasi età" organizzato dall'ente di promozione sportiva Libertas Piemonte nella giornata di venerdì 18 maggio presso l'editrice Elledici di corso Francia 214 a Rivoli e patrocinato da Regione Piemonte, Provincia di Torino, Coni Piemonte e Miur Regionale.

Un vero e proprio decalogo della salute quello proposto dalla Libertas, che si è potuto avvalere per l'occasione anche di due testimonial d'eccezione come Maurizio Damilano, ex campione olimpico di marcia e della due volte bronzo olimpico nel judo Ylenia Scapin.

Il convegno ha aperto di fatto un'intera stagione dedicata al tema "un sentiero per la salute", con un progetto che racchiude ben 25 eventi sportivi, principalmente dedicati al fitwalking ma non solo, e che avrà il suo clou nel Campionato Nazionale Libertas di marcia su strada previsto per il 15 settembre alla Venaria Reale e nella manifestazione di Orienteering aperta a tutte le scuole di Torino e provincia, prevista per il 26 settembre a Rivoli.

Il convegno di venerdì ha tracciato le linee guida del vivere sano con lo sport e l'alimentazione all'interno di un progetto che ha lo scopo di radicare nelle persone il principio dell'esigenza di praticare attività fisica avendo la cultura del movimento, per migliorare il proprio stile di vita.

Il consiglio che si dà è quello di praticare attività fisica all'interno delle società sportive, perché lì si possono trovare le persone con le giuste competenze, in grado di consigliare ed indirizzare verso la giusta pratica motoria dall'infanzia fino alla terza età.

In tutto ciò, molto importante è il ruolo della scuola. La scuola deve infatti educare anche alla cultura del movimento ed è molto importante che in quest'ottica si crei una correlazione tra istituti scolastici e società sportive.

Oltre ai due testimonial, l'importanza di questo convegno è data anche dagli altri relatori: dal presidente nazionale Libertas Luigi Musacchia, al docente della scuola Nazionale dello Sport del CONI Giorgio Visintin, passando per il medico sportivo Paolo Martinetto e il medico chirurgo specializzato in medicina sportiva, Daniele Turini.

"Un sentiero per la salute": successo per il convegno

Scritto da stefano

Mercoledì 23 Maggio 2012 14:47 - Ultimo aggiornamento Martedì 03 Luglio 2012 13:45

Maurizio Damilano, che ha contribuito a far conoscere in Italia il mondo della camminata grazie alla medaglia d'oro Olimpica nella 20 km di marcia conquistata a Mosca 1980 è lo spot migliore: "In questi ultimi anni lo sport è diventato davvero di massa, ovvero praticato praticamente da tutti sotto diverse forme e aspetti. In questo, il cammino ha avuto una grande valenza come attività di riferimento per il benessere e si può dire che abbia contribuito in maniera significativa ad un passo in avanti culturale verso la pratica dell'attività sportiva".

Altra testimonial dell'evento è stata Ylenia Scapin, già due volte bronzo Olimpico nel judo. Da qualche mese è responsabile tecnico della neonata società torinese Judo Libertas Kumiai, dove oltre al perfezionamento degli allenamenti degli atleti di punta, ha iniziato l'attività con i più piccoli: "Mi sono ritrovata in un mondo che conoscevo poco, ma devo dire che avvicinare allo sport i bambini mi è piaciuto da subito. Una società sportiva deve prendersi cura soprattutto di questi aspetti, trasmettendo una cultura dell'attività fisica e le regole di una vita sana già dall'infanzia".

[Questa la video-intervista a Maurizio Damilano](#)