

Attivati dalla Usl Umbria 2 presso il centro sociale San Carlo per contrastarne i processi disabilitanti

Corsi di attività fisica per combattere le malattie croniche

► SPOLETO

È scientificamente provato che numerose condizioni di morbosità e disabilità possono essere prevenute attraverso comportamenti e stili di vita sani dove l'attività fisica viene riconosciuta come un fattore determinante. Se questo è vero per il soggetto sano, lo è ancora di più per quello malato. È stato dimostrato infatti che, in molte malattie croniche, il processo disabilitante è aggravato dalla sedentarietà,

che spesso diventa causa di nuove limitazioni funzionali.

Questo circolo vizioso può essere corretto con adeguati programmi di attività fisica regolare e continuata nel tempo.

Per questo motivo il distretto di Spoleto dell'azienda Usl Umbria 2 informa gli assistiti che riprenderanno sonno ripresi presso il centro sociale di San Carlo di Spoleto, i corsi di attività fisica adattata (Afa) "Mal di schie-

na". Gli appuntamenti sono programmati il martedì e il giovedì con possibilità di frequenza in due orari: dalle 17.30 alle 18.30 e dalle 18.30 alle 19.30.

I corsi verranno svolti dal dottor Leonardo Graziani, laureato in scienze e tecniche delle attività motorie preventive ed adattate, a cui ci si può rivolgere per le adesioni e per ulteriori informazioni tramite il numero telefonico 366.3715426. ◀