



Comunicato Stampa

PROMOSSO DALL'ASSESSORATO ALLO SPORT

Parte il progetto "Novi in movimento"

Nel mese di febbraio prenderà il via "**Novi in movimento**", nuovo progetto promosso dall'Assessorato allo Sport che si vuole distinguere come un'opportunità esclusiva per migliorare il benessere e la qualità di vita della popolazione.

L'iniziativa sarà realizzata con la collaborazione attiva della **palestra Pathos**, nella figura del proprio titolare e amministratore Stefano Storti, e dalla **UISP** (Unione Italiana Sport per Tutti), nella figura della responsabile signora Elia Malerba.

Il primo appuntamento è fissato per **domenica 15 febbraio**, alle ore 10, presso la palestra Pathos di via Rosselli dove verranno messi a disposizione locali e trainer gratuitamente e si darà quindi la possibilità di iniziare l'anno nuovo in movimento. La domenica successiva sarà la volta della UISP che organizzerà un corso di ginnastica aperto a tutti presso uno dei suoi spazi. Il proseguo dell'attività vedrà l'alternarsi degli spazi sino a primavera quando, il tempo migliore, favorirà le prime camminate guidate all'aperto nel contesto cittadino (piazze, centro storico e Parco Castello). Inoltre, sono previsti seminari ed incontri a tema su nutrizione e miglioramento del benessere in generale.

Nel programma, ancora in fase di definizione, saranno indicati orari, luoghi di ritrovo e tutti i dettagli delle varie iniziative. L'obiettivo è quello di garantire a tutti un'opportunità unica nel suo genere e soprattutto far comprendere quanto sia fondamentale è necessario prendersi cura della persona più importante della nostra vita ... Noi stessi!

I numeri sull'obesità dell'OMS (Organo Mondiale della Sanità) sono in costante e preoccupante crescita; solo in Italia si stima che una persona su tre abbia seri problemi di sovrappeso e, ancor più grave, i nostri bimbi sono considerati i più grassi d'Europa. Ciò sta provocando ingenti danni alla salute delle persone, andando ad incidere pesantemente sulle casse della Sanità nazionale.

Quali sono le cause? Sostanzialmente due: poco movimento (oggi il 41% degli italiani è da considerarsi sedentario) ed una squilibrata alimentazione (eccessi di zuccheri e grassi, carenza di nutrienti come proteine, carboidrati e grassi buoni).

dal Palazzo Comunale, 03 Febbraio 2015

L'Ufficio Stampa