

Invecchiamento in salute Il progetto guarda alle valli

Welfare. Sono già 77 i Comuni che hanno aderito: Università e Cus insieme per portare la ginnastica preventiva in 100 comunità anche in montagna

LORENZO CATANIA

La sfida è «capillarizzare» le valli bergamasche per portare anche alla popolazione anziana dei territori più lontani i benefici di un invecchiamento in salute. Dopo dieci anni il progetto «Attività fisica adattata Over 65» dell'Università e dal Cus di Bergamo continua a crescere e guarda a nuove sfide.

Sono 77 i Comuni della Provincia che hanno aderito finora all'iniziativa lanciata dall'Ateneo ormai da un decennio con l'obiettivo di migliorare i livelli di autonomia e il benessere psicofisico degli over 65 anni attraverso la «ginnastica preventiva adattata». Esercizi mirati per rinforzare gli arti (in particolare quelli inferiori) e aumentare così forza muscolare ed equilibrio per prevenire il rischio di cadute ma anche l'insorgenza di patologie croniche.

Sono oltre 1.900 in tutta la Bergamasca le persone coinvolte nel progetto, che per il futuro, si propone di approdare nelle valli e di raggiungere il traguardo dei cento comuni aderenti.

«L'Università di Bergamo è da sempre attenta alle esigenze del territorio, e il progetto di Ginnastica preventiva adattata ne è una testimonianza concreta» spiega il rettore Sergio Cavalieri, che definisce l'iniziativa «una bellissima operazione di co-progettazione territoriale, tra enti pubblici, sanità e Università, dal forte risvolto sociale in una città come Bergamo dove è evidente da un lato il ruolo del Cus, più che altrove, di ambasciatore della Terza Missione dell'Università, e dall'altra la fame del

territorio di crescere insieme nello sport». Il bilancio dopo dieci anni di attività del progetto è stato presentato ieri in Università con un incontro moderato da Francesco Lo Monaco, delegato del rettore alle attività sportive e relazioni con il Cus. All'evento hanno partecipato i partner che collaborano al programma «Afa», a cominciare dalla Provincia.

«La Provincia è orgogliosa di patrocinare questo progetto, frutto della collaborazione tra diverse realtà del territorio e capace di offrire ai nostri over 65 un'opportunità in più di tutela della salute e, non secondariamente, della socialità», ha detto Simone Biffi, consigliere provinciale e sindaco di Solza. Tra i Comuni che ha aderito anche Bergamo. «Sono circa 30 mila gli anziani nella nostra città, un dato importante che impone attenzione», commenta Marcella Messina, assessore alla Salute, alla longevità e allo sport, e presidente del collegio dei sindaci di Ats Bergamo: «L'attività motoria e sportiva, da questo punto di vista, rappresenta un'occasione importante di prevenzione e attivazione di positive dinamiche individuali, interpersonali e intergenerazionali».

Anche l'Ats Bergamo, ha spiegato Giulia Parisi, referente per la promozione della salute, «sostiene la proposta portata avanti dal Cus e dall'Università perché crede nell'importanza di raggiungere con questi progetti tutte le fasce della popolazione per essere sempre più prossimi ai luoghi di vita delle persone». E così le aziende sociosanitarie. «Le evidenze

scientifiche - ha ribadito Silvia Galeri, direttrice della Riabilitazione dell'Asst Papa Giovanni XXIII - dimostrano come l'attività fisica sia fondamentale per mantenere l'indipendenza funzionale e l'autonomia e prevenire le patologie croniche legate all'invecchiamento».

Per Laura Lodetti, direttrice sociosanitaria dell'Asst Bergamo Est, progetti di prevenzione come «Afa» sono fondamentali anche a fronte di un sistema sanitario che non è in grado di rispondere a tutte le necessità di cura e rappresentano «un esempio emblematico da prendere a modello».

Un modello perché, conclude Paolo Tronconi, direttore sociosanitario dell'Asst Bergamo Ovest, «l'invecchiamento attivo non è solo una questione di benessere individuale, ma un obiettivo di salute pubblica». Durante l'incontro sono stati presentati anche i risultati della ricerca condotta dal Centre for Healthy Longevity (CHL) dell'Università di Bergamo, che ha evidenziato come i partecipanti ai



corsi abbiano ottenuto significativi miglioramenti in termini di equilibrio, forza muscolare e resistenza aerobica

© RIPRODUZIONE RISERVATA



Gli intervenuti alla presentazione del bilancio del progetto