

## Il miglior farmaco è l'attività fisica, in un libro le testimonianze dei pazienti in riabilitazione cardiologica

Todi, 12 dicembre 2018 – È stato presentato mercoledì 12 dicembre all'ospedale della Media Valle del Tevere di Pantalla, il libro **“Un sogno in movimento”** realizzato dall'**Associazione Nazionale Attività Motoria (ANAM)** che raccoglie le testimonianze dei pazienti impegnati nell'attività fisica adatta nelle palestre della USL Umbria 1. Alla presenza di un nutrito pubblico, sono intervenuti tra gli altri, **Antonio Donato** Presidente ANAM, **Francesco Iannacci** Direttore Medico dell'ospedale MVT di Pantalla, **Alfio Todini** Sindaco di Marsciano, **Michele Toniaccini** Sindaco di Deruta, **Guglielmo Sorci** Direttore del master PAMPROS in attività motorie, **Daniele Iacò** Presidente Comitato Italiano Scienze Motorie, **Giovanni Santoro** Responsabile Sanità Pubblica Regione Umbria, **Barbara Sebastiani** Direttore Tecnico ANAM.

Il libro raccoglie le testimonianze di decine di pazienti, raccolte negli ultimi 4 anni da **Marco Nulli**, **Giuseppe Mordivoglia** e da altri istruttori ANAM, presso la Seconda palestra di Rieducazione cardiologica dell'Ospedale di Pantalla, la palestra del Parco Grocco di Perugia e quella del Centro della salute di Magione. **L'obiettivo è quello di mostrare che l'esercizio fisico apporta benefici in termini terapeutici ampiamente documentati, ma rappresenta anche un'occasione di socializzazione e motivazione che contribuisce in maniera decisiva al recupero del benessere psico-fisico allontanando il disagio psicologico e le sindromi depressive.**

Frequentare una palestra all'interno di una struttura sanitaria crea una condizione importante in quanto la persona è motivata a partecipare, si sente “sicura” e non avverte il disagio dell'idea di frequentare la classica palestra fitness. Molti dei partecipanti descrivono proprio che si sentono in ambiente protetto e familiare. Hanno instaurato un rapporto di complicità ed amicizia tra loro ed anche con gli istruttori che li seguono. La socializzazione favorisce la condivisione, evita la solitudine e la chiusura in sé stessi, la possibilità di creare delle occasioni di vita sociale anche al di fuori della palestra, ma al tempo stesso crea la motivazione per continuare a partecipare all'attività. Ci sono state persone che hanno vissuto quest'attività come una seconda rinascita, come un'occasione di miglioramento fisico, ma anche psichico e sociale.

La collaborazione tra USL Umbria 1 ed ANAM per la promozione della salute pubblica ha prodotto risultati lusinghieri che sono stati oggetto di attenzione in vari convegni scientifici e incontri universitari in tutto il territorio nazionale. L'auspicio è che da questa giornata possa nascere una collaborazione ancora più stretta e proficua tra tutte le istituzioni, per non disperdere l'esperienza e gli insegnamenti che questo libro scritto in maniera assolutamente spontanea a quattro mani tra tecnici ed utenti, ci lascia in eredità.

### Contatti:

USL UMBRIA 1 - Staff Sviluppo Qualità e Comunicazione

Dr. Stefano Piccardi | Tel. 075 541 2622 | stefano.piccardi@uslumbria1.it