

VITATTIVA NEWSLETTER



In questo numero...

Uno stile di vita "Over" 1
Migliorare lo stato di salute e ridurre il consumo di farmaci nella Terza Età

Fitage: sport e salute 2
Da VitAttiva un centro interamente dedicato al benessere degli over 60 romani

Viste da vicino 3
Le iniziative VitAttiva di Ottobre

Entra nel mondo VitAttiva

Trovi tutte le informazioni sulla nostra associazione su:

www.vitattiva.it

www.vitattiva.info

VitAttiva®

Associazione di Promozione Sociale
 via dei Campani, 77 - 00185 Roma

Uno stile di vita "Over"

Migliorare lo stato di salute e ridurre il consumo di farmaci nella Terza Età

Nei rapporti sui cambiamenti demografici in atto in Europa la Commissione Europea ha più volte evidenziato che l'Italia entro 20 anni sarà il paese con la più forte proporzione di anziani, i quali rappresenteranno più di un terzo della popolazione (12,5 milioni entro il 2010, ossia il 22% della popolazione). L'aumento della longevità comporta, purtroppo, anche l'aumento dell'incidenza delle patologie croniche e degenerative che limitano l'autosufficienza personale. Ciò determina un danno per la salute dei cittadini ma anche una maggiore pressione sul Servizio Sanitario Nazionale.

In Italia la popolazione over 60 determina il 40% dei ricoveri ospedalieri e il 47% della spesa farmaceutica (dati Farindustria).

Gli over 60 sono grandi consumatori di farmaci: il 58% li utilizza soprattutto per la cura di patologie croniche, percentuale che sale oltre il 64% tra gli ultrasettantenni.

Tali consumi derivano da ragioni oggettive legate allo stato di salute, ma anche da motivazioni estranee alla cura in senso stretto della patologia: il farmaco opera per molti anziani come un "ammortizzatore" che allevia uno stato di disagio psicologico connesso con problematiche sociali che esulano dalla salute, come l'ansia o il senso di abbandono e di inutilità, alle quali si tenta di rispondere con un ricorso massiccio ai farmaci.

A tali soluzioni, in molti casi discutibili, si stanno affiancando campagne di comunicazione per l'adozione di stili di vita salutari e politiche preventive



Il presidente VitAttiva Alfonso Rossi

basate sull'attività fisica e la corretta alimentazione.

Le numerose iniziative prodotte finora hanno iniziato a fare breccia tra gli over 60 che si sono dimostrati un'utenza evoluta, pronta a modificare le precedenti abitudini di vita. In particolare risulta che molti anziani stanno riscoprendo l'importanza dell'attività motoria attraverso la ginnastica (dolce e posturale) e il ballo, come "antidoto" alle patologie legate all'invecchiamento. Inoltre praticano con metodo e continuità: soprattutto le donne sono molto assidue e nel 61% dei casi fanno attività almeno una volta a settimana.

Sulla base di questi primi risultati, è evidente la necessità di promuovere l'adozione di stili di vita orientati ad una visione più ampia del benessere, inteso come armonia psico-fisica, come equilibrio globale; vale a dire tutela e cura del benessere corporeo con attività motorie e sportive che consentano il miglioramento dello stato di salute, ma anche attività ricreative e socializzanti che rendano gradevole il proprio tempo libero e allontanino stress, ansie e solitudine.

Fitage: sport e salute

A Roma un centro interamente dedicato al benessere degli over 60

Inaugurato il 1° luglio 2009 alla presenza dell'Assessore alle Politiche Sociali del Comune di Roma Sveva Belviso, del Presidente della Commissione Politiche Sociali Giordano Tredicine, dei presidenti dei Municipi Roma XVIII e Roma XIX Daniele Giannini e Alfredo Milioni e del presidente VitAttiva Alfonso Rossi, Fitage si dimostra una realtà già consolidata sul territorio di Roma Nord.

Nato dall'unione tra le competenze operative e professionali

FITAGE
PORTE APERTE AL BENESSERE



della Cooperativa Sociale Pegaso e l'esperienza VitAttiva a favore della Terza Età, Fitage si propone non solo come un centro dedicato allo Sport e al Benessere ma come un vero e proprio "presidio" stabile di riferimento per tutti i cittadini over 60 di Roma che vogliono intraprendere percorsi finalizzati ad accrescere il proprio benessere psico-fisico.

Presso Fitage i cittadini romani, e in particolare gli over 60, troveranno un ambiente dedicato alla realizzazione di tutte le attività finalizzate a favorire la diffusione di comportamenti e stili di vita idonei a migliorare la qualità della vita.

Insieme a percorsi fitness e wellness, corsi di autodifesa e ballo, Fitage proporrà programmi di ginnastica dolce VitAttiva per la Terza Età, attività dedicate alla salute e alla prevenzione delle malattie degenerative legate all'invecchiamento.

Inoltre, saranno attivi una postazione medica ed un centro di studio, informazioni e servizi specializzato per il mondo della Terza Età che realizzerà incontri e convegni su Salute, Sport, Alimentazione, Sicurezza e altre tematiche d'attualità.



“Con il progetto Fitage - ha detto il presidente VitAttiva Alfonso Rossi - vogliamo realizzare il primo centro fitness del corpo e della mente. Un luogo dedicato al benessere fisico e mentale, in cui i cittadini della Capitale possano trovare non soltanto soluzioni per le problematiche legate all'invecchiamento del corpo ma, attraverso l'aggregazione e la socializzazione, anche la giusta spinta motivazionale per allontanare ansie, stress e solitudine.



