



Alimentazione e forma fisica i temi del convegno organizzato dalla Sc Promosport 'Mens sana in corpore sano', il consiglio migliore per la salute di tutti

di Michela Ciamarra

'Mens sana in corpore sano'. Il famoso motto dei nostri antenati latini sembra non tramontare mai, anzi mai come oggi rappresenta uno dei 'consigli' più importanti per la nostra salute. E di alimentazione, psiche e forma fisica se ne è parlato sabato pomeriggio a Boiano, nello splendido Palazzo Santoro, in pieno centro storico, dove l'atleta bojanese, Stefano Ciallella, fondatore e presidente della società sportiva Sc Promosport, ha riunito diversi nomi importanti dello scenario sportivo-medico-educativo della regione, in un convegno intitolato 'Universo sport: dal bambino all'anziano, attività motoria ed alimentazione come strumenti di educazione e prevenzione'. L'interessante dibattito, organizzato dalla Sc Promosport, dallo Sci Club di Boiano, dalla Miletto Group, in collaborazione con la Comunità Montana Matese, è stato moderato dal presidente del Coni Molise, Guido Cavaliere, dichiaratosi molto entusiasta del-



Il presidente del Coni Molise, Guido Cavaliere e Stefano Ciallella, presidente della Sc Promosport

l'iniziativa. Cavaliere ha anche ricordato l'importanza delle strutture sportive, talvolta carenti, ritenute strumenti indispensabili per lo sviluppo e la crescita dei bambini, nonché luoghi di socializzazione per gli adulti. Dotare le stesse scuole di impianti adeguati, gestiti da personale qualificato potrebbe, secondo il presidente del Coni Molise, rappresentare un passaggio importante verso la con-

solidazione della pratica sportiva a tutte le età. Oltre a Cavaliere, importanti interventi sono stati tenuti dal prof. Maurizio Tagliatela, preside della Facoltà di Scienze del Benessere ed il prof. Giancarlo Salvatori, docente di Alimentazione Umana entrambi presso l'Università degli Studi del Molise. Anche il preside Tagliatela ha evidenziato, nel suo intervento, la carenza strutturale in Molise in materia di pratica sportiva, con un particolare riferimento al campo scuola per l'atletica. Inoltre il professore universitario ha sottolineato l'importanza della pratica dell'attività fisica anche per chi non è più gio-

vanissimo. Lo sport, infatti, risulta essere un valido ausilio per affrontare la terza e quarta età con serenità e con energia. Docente di Farmacologia, il prof. Tagliatela, ha illustrato anche l'importante interazione tra i farmaci e l'attività motoria, come strumenti per prevenire le malattie cardiovascolari e il diabete. Il discorso del prof. Salvatori, invece, si è concentrato soprattutto sulla relazione tra la corretta alimentazione unita all'attività fisica. Uno stile di vita essenziale per migliorare la qualità della vita, non solo dell'atleta, ma di tutti. Presentato, inoltre, dall'assessore allo Sport della comunità Montana 'Matese', Pier Luigi Gentile, un importante progetto promosso dall'ente comunitario su proposta della Sc Promosport. Alcuni atleti di fama nazionale appartenenti alle 'Fiamme Azzurre' incontreranno gli alunni delle scuole dell'area matesina per spiegare loro l'importanza dello sport, della corretta alimentazione e della cura della persona.