

DOMENICA 8 marzo 2009, un "Grande Evento" Sportivo, Culturale, Sociale, una giornata organizzata dall'Associazione Culturale Borgo Antico Portasalza, in collaborazione con l'A.V.I.S. Basilicata, Con il Patrocinio del ROTARY INTERNATIONAL DISTRETTO 2120° - ITALIA CLUB POTENZA OVEST ", nell'ambito del "Il Progetto Cuore" per testimoniare i BENEFICI dell' ATTIVITÀ FISICA.

Tutti in Piazza Mario Pagano, per assistere alla partenza della I° edizione della Mezza Maratona di Potenza Memorial "Gigi Chiriaco" – Trofeo AVIS "Il Progetto Cuore", gara podistica su strada sulla distanza di Km. 21+097.

Partecipare attivamente alla II° edizione della Stra...Potenza di Cuore, passeggiata amatoriale di circa Km. 2,00 per le vie del centro storico.

La medicina riconosce senza ombra di dubbio che **l'attività fisica svolge un ruolo importante nel garantire una buona salute.** Questo dipende sostanzialmente dal fatto che una vita fisicamente attiva induce modificazioni e adattamenti organici che risultano positivi dal punto di vista della funzionalità d'organi ed apparati. Un altro aspetto importante è che questi adattamenti sono **relativamente stabili** nel tempo; pertanto, i benefici di una vita fisicamente attiva si manifestano abbastanza in là negli anni, questo vale per l'efficienza dell'apparato cardiovascolare e muscolare. Il concetto di **"relativamente stabili "** richiede forse qualche precisazione. Paragoniamo diverse funzioni corporee: ad esempio l'apprendimento, legato primariamente alla funzione cerebrale, è funzione relativamente molto stabile, infatti, ciò che viene imparato (studiato e imparato !) rimane nella nostra mente per anni e anni, anche se ovviamente qualcosa si dimentica; inoltre ciò che viene imparato in giovane età rimane ben impresso nella mente. Se ora consideriamo la funzione cardiovascolare e muscolare, allora bisogna dire che, rispetto alla funzione cerebrale, cuore e muscoli dimenticano più facilmente quanto hanno imparato; anche in questo caso però se cuore e muscoli vengono sollecitati da giovani è meglio. E' ovvio che tutti coloro che non praticano attività fisica si sentiranno il fiato in gola nel salire rapidamente le scale, ma anche coloro che hanno una certa assiduità nella pratica sportiva possono chiaramente riconoscere di essere bene o poco allenati nel salire le scale, infatti basta qualche settimana di inattività per rendersene conto; infine, è a tutti noto il carico spaventoso di allenamento cui si sottopongono gli atleti per migliorare la performance. Cosa ne è di loro quando abbandonano l'attività agonistica ? è molto semplice: diventano come gli altri e questo perché con gli anni muscoli e cuore piano piano dimenticano. Forse il cervello dimentica meno perché è praticamente sempre usato, e, se questa è una spiegazione convincente, allora è ragionevole proporre ad ognuno di **praticare con continuità un po' di attività fisica.** L'Associazione Culturale Borgo Antico Portasalza, con la II° edizione della Stra....Potenza di Cuore, nella giornata dell'08 marzo 2009, FESTA DELLA DONNA ti invita ad un percorso che vuole avere una doppia valenza: rappresentare uno strumento di **informazione** e di **cultura** e rispondere quindi a quesiti antichi, recenti o attuali nel campo della fisiologia sportiva; **rappresentare uno stimolo a scegliere e decidere per un'attività fisico-sportiva, adeguata, interessante e gratificante** ; infatti attività fisica non vuol dire solo performance, ma è semplicemente (e soprattutto) uno **stile di vita.** Il praticare attività fisica può rappresentare una

tradizione familiare (caso fortunato), può rispecchiare una indubbia capacità atletica (altro caso fortunato), può essere una pausa di astrazione (caso fortunatissimo !) oppure una necessità medica finalizzata alla riabilitazione (anche questo è un caso con valenza positiva). E gli aspetti negativi? Ci sono, questo è ovvio: ci si può fare male procurandosi distorsioni, fratture, tendiniti. Riprendendo il paragone col cervello si può dire: la funzione dell'apprendimento è guidata da un maestro, da un professore e anche l'attività fisica può avere bisogno dello stesso supporto. Inoltre, la medicina riconosce che: **i rischi connessi alla pratica sportiva sono ampiamente inferiori rispetto al non praticarla.**