



In Primo Piano



CISL
La Cisl Unisce

FNP - Brescia e Valle Camonica

030 3844 630

pensionati.brescia@cisl.it

L'attività fisica rallenta l'invecchiamento. Anteas collabora col Civile per "Smart aging"



Fare attività fisica è uno dei consigli medici più ricorrenti per chiunque voglia stare bene. Vale in generale per tutti, ma ancora di più per gli anziani. Una équipe medica dell'Ospedale Civile di Brescia guidata dal cardiologo Diodato Assanelli ha avviato uno studio per documentare in maniera scientifica i vantaggi dell'invecchiamento intelligente, in inglese *Smart aging*.

Anteas Brescia si è messa a disposizione del progetto per contribuire a comporre un campione significativo di anziani – che complessivamente dovrà essere di 180 persone – che seguiranno due modelli di prescrizione e monitoraggio dell'attività motoria da mettere poi a confronto per un'analisi delle risultanze scientifiche.

La prima fase del progetto si concentrerà su un gruppo di 20 anziani di età compresa tra i 60 e i 90 anni, che per 1 mese svolgeranno un programma di attività fisica supervisionata. La seconda durerà invece tra i 6 e gli 8 mesi e riguarderà due gruppi di anziani: il primo svolgerà attività fisica libera, mentre il secondo si sottoporrà ad un programma di allenamento individualizzato tre volte la settimana.

Il progetto verrà illustrato lunedì 28 settembre alle ore 10,30 nella sede della Cisl in via Altipiano d'Asiago, 3 a Brescia in un incontro promosso da FNP e Anteas con i medici che condurranno lo studio.

Per informazioni è possibile telefonare allo 030 3844632. La partecipazione al progetto è gratuita



CISL
La Cisl Unisce

FNP - Brescia e Valle Camonica

030 3844 630

pensionati.brescia@cisl.it

Vuoi essere informato sull'attività della Federazione Nazionale Pensionati?
Invia una e-mail con nominativo e recapito a: pensionati.brescia@cisl.it