

## Il patron della technogym alla serata conviviale del Lions Club Rimini-Riccione

**Attualità - 19 gennaio 2019 - 13:16**



La prima serata conviviale del 2019 del Lions Club Rimini Riccione Host, in intermeeting con il Club Inner Wheel, ha avuto due relatori d'eccezione: Claudio Vicini, Professore Associato di Otorinolaringoiatria, Direttore del Dipartimento testa-collo AUSL Romagna, Presidente Nazionale Società Italiana di Otorinolaringoiatria; e Nerio Alessandri, Fondatore della Technogym: leader mondiale nella creazione di prodotti tecnologici e servizi per il Wellness e Fitness. Tema della serata "Il Dottor Movimento"

"L'uomo è nato per muoversi, con la testa, col cuore, con le gambe... è nella natura muoversi: nei sogni, nelle azioni, nelle ambizioni – ha detto Nerio Alessandri -. Però alla base del movimento della mente, del corpo, dello spirito ci sono le gambe. Perché se non ti dai da fare, non ti sposti, non esplori, non impari... non cresce nulla. Noi dobbiamo tornare alle nostre origini. L'uomo faceva 20-25, anche 30 km al giorno, adesso ne facciamo uno-due. Fare movimento molto aggressivo una volta ogni tanto va bene, ma non è quello che serve. Quello che serve è invece muoversi tutti i giorni e magari due-tre volte la settimana andare a correre, fare palestra o fare altre attività, ma soprattutto mangiare in modo sano. Le diete ingrassano: meglio mangiare un po' di tutto e curare gli interessi, le passioni e la famiglia. Questi elementi messi insieme creano un equilibrio e questo crea un benessere che aiuta. Se una persona è stressata, mangia molto, dorme male, non è di buonumore con gli amici e con la famiglia, si innesca un meccanismo vizioso. Se invece una persona è positiva e mette all'interno delle sue abitudini questi piccoli consigli è molto meglio che fare cento chilometri in bici ogni quindici giorni. La nostra responsabilità è educare i nostri figli, i nostri amici, i nostri nipoti. Quindi l'ecosistema gioca un ruolo fondamentale. Il wellness, il "mens sana in corpore sano", è un insieme di elementi che vanno dall'arte alla cultura allo sport all'educazione all'alimentazione. In questo Paese, che ha avuto la fortuna di inventare tutto, oggi c'è rimasto ben poco della cultura del vivere bene: in Italia abbiamo il record di bambini obesi in Europa, in Italia abbiamo una sedentarietà molto elevata e una popolazione che ha un'aspettativa di vita elevata, quindi se non creiamo un'autosufficienza si corre un problema enorme di sostenibilità. Dobbiamo essere socialmente responsabili non solo per noi stessi e per le nostre famiglie, ma anche per gli altri. Stare bene conviene a tutti: allo stato, alle imprese e alla gente, che vive meglio. Per

dare una risposta a questo contesto di ecosistema dodici anni fa abbiamo dato vita ad un progetto, promosso e finanziato dalla Fondazione, per creare in Romagna la prima Wellness Valley al mondo, fatta di iniziative volte a creare questo contesto di benessere, prevenzione, salute e, soprattutto, di consapevolezza. Sono nate in Romagna tantissime eccellenze, abbiamo divulgato la cultura dello stare bene. Sono nate anche tre Facoltà dell'Università di Bologna dedicate al benessere. Nei Paesi nordici questo sistema è in natura. A Singapore c'è il Ministro della Felicità. I nostri governi invece non pensano alla prevenzione, ma alla cura per finire sui giornali subito. La Wellness Valley non è solo la Romagna, potrebbe diventare Wellness Valley tutta l'Italia, che potrebbe essere un giorno l'esportatore più grande al mondo di benessere. Vedete, siamo partiti da un movimento e siamo arrivati alla sostenibilità di un Paese e di un pianeta”.

“Io sostengo che per vivere occorrono l'aria, l'acqua, il cibo, ma poi bisogna muoversi – a parlare è Claudio Vicini, responsabile del prossimo Congresso Nazionale della Società Italiana di Otorinolaringoiatria, che si terrà a Rimini -. Il movimento è un costituente essenziale del nostro essere. Perché l'uomo da quadrupede è diventato bipede? Per due motivi fondamentali: per controllare ciò che gli sta attorno da un punto di vista più alto e per avere le mani libere. Questo percorso di imparare a camminare lo rifacciamo ogni mattina. Il modello più comune di questa situazione ce l'avete se avete avuto l'influenza: dopo tre giorni di letto devi in qualche modo rompere il ghiaccio. L'equilibrio lo hai acquisito nel momento in cui hai imparato a camminare, ma lo riconquisti ogni giorno. La conquista dell'equilibrio nella terza età è talmente vera che i geriatri sanno che il tema delle cadute è un tema sempre più sfidante. Il sistema dell'equilibrio è quello che è preposto alla posizione eretta. Il bisogno di equilibrio è la base sulla quale noi sopravviviamo”.