



Il modo giusto di fare attività fisica



“Sicurezza e salute nello sport”: se ne è parlato in un convegno organizzato dal Bici Club

Il convegno, organizzato dal Bici Club Ostuni, e svoltosi ieri pomeriggio nell'Auditorium della Biblioteca Comunale è stato il primo di una serie di iniziative che l'associazione sportiva ostunese ha in programma

ALTRI SPORT

Ostuni mercoledì 15 novembre 2017 di Anna Maria Moro



“Sicurezza e salute nello sport”. È stato questo il titolo del convegno – dibattito che si è tenuto ieri, martedì 14 novembre, nell’Auditorium della Biblioteca Comunale della Città Bianca. L’iniziativa, organizzata dal **Bici Club Ostuni** con il **Patrocinio del Comune**, ha visto seduti al tavolo dei relatori il **dott. Dino Furioso**, che ha relazionato sul tema di sport e salute, e il **dott. Michael Senior**, che ha focalizzato l’attenzione sull’importanza di una alimentazione sana. A moderare i lavori il **prof. Giuseppe Scaligeri**.



“Sicurezza e salute nello sport”: se ne è parlato in un convegno organizzato dal Bici Club © OstuniLive.it

Tanti gli interventi dei presenti in sala, per la maggior parte sportivi, che hanno approfittato della presenza degli esperti per colmare dubbi e curiosità. Dal confronto diretto con il pubblico è emerso un messaggio ben preciso: ogni attività **sportiva** fa bene, ma solo se fatta con **cognizione di causa**.

^

Lo sport, quindi, è salute, ma può anche essere nocivo se praticato male o con esagerazione, soprattutto in età infantile o adolescenziale. Di qui l'importanza per uno sportivo, **di qualunque età**, di sottoporsi periodicamente a controlli medici (ecocardiogramma e test da sforzo massimale ,per citarne alcuni), che possono cambiare a seconda dell'attività praticata. Diverse devono essere anche le abitudini alimentari di ciascun soggetto, che variano in relazione agli sforzi fisici da sostenere, agli stili di vita e al modo in cui il corpo reagisce quando assume ciascun alimento. Tendenzialmente, però, il suggerimento per chi pratica sport è quello di assu alimenti che contengano maggiori quantità di **ossigeno**.

Se si seguono alcuni piccoli accorgimenti, dunque, lo sport non può che **far bene**. Aiuta a porsi degli obiettivi, mantiene vivo fisico e cervello, induce ad una alimentazione più sana, previene le malattie, rende più belli e ritarda l'invecchiamento. Eppure sono sempre troppo pochi coloro che quotidianamente praticano esercizio fisico: per pigrizia, per mancanza di tempo, per stanchezza o per cattiva abitudine.

D'altronde, però, non è mai troppo tardi per iniziare a praticare uno sport, basta solo un pizzico di **buona volontà**.

[OSTUNILIVE.IT](http://ostunilive.it)

Invia le tue segnalazioni con **WhatsApp**

Al numero **329.262.4747**

© LIVENETWORKITALIA.IT 2017 - tutti i diritti riservati.

Credits: [sciamé adv](#)

