

Allarme : invecchiamento demografico

A partire da quello che da tempo ci si aspettava il così detto baby boomer Ci siamo. La popolazione è in fase di invecchiamento, ovvero è sempre più alto il numero delle persone che sono giunte agli -anta. Dal nostro punto di vista stiamo notando come il pubblico tra i 40 ed i 70 stia progressivamente aumentando e come invece l'elemento che è sempre stato di riferimento nel fitness stia subendo una contrazione .. i giovani. Ma comunque quello che rimane è la costante inattività fisica che porta di conseguenza spiacevoli problemi.

Questo è la conferma di quanto viene riportato dalla situazione sanitaria Italiana :

- L'invecchiamento anagrafico
- Presenza costante di gravi patologie sorte proprio in età adulta.

La differenza tra approccio alla vita giovane e adulto è ovvia: il giovane ha un approccio al divertimento e al relax differente da quello dell'adulto/anziano come anche la motivazione a frequentare centri sportivi e fitness , il giovane ambisce ad essere bello ed attraente, l'anziano soprattutto se sedentario ha una motivazione piuttosto bassa...! Legata desidera magari semplici soluzioni per tener a bada la glicemia, artrosi , osteoporosi minacciosa o un sovrappeso che inizia a limitare le abilità motorie. Accade quindi di consueto che l'anziano si trova ad aver un comando sanitario imposto e spesso è poco preso seriamente, poiché visto come un rimprovero non accettato perché mette in risalto un fastidioso particolare(...). L'attività fisica è la prevenzione e la gestione attiva della patologia degenerativa dell'invecchiamento di cui 30.000 persone ne fanno ormai parte e che va ad aumentare.

A questo proposito *Noi* stiamo già dando il nostro contributo a questo gruppo sociale come compagni alleati alla prevenzione e la gestione di questi problemi. A livello locale ha già dato i suoi buoni risultati. La salute è un bene collettivo ed ha diversi effetti :

- Risparmio sanitario,riducendo l'incidenza di alcune malattie di tipo metabolico molto diffuse e costose (i costi necessari a mantenere la salute per gli anziani sono rilevanti per lo Stato...!)
- Prevenzione semplice , amichevole,professionale

Il servizio di questo lo riceviamo proprio dal centro fitness , il centro organizzato proprio nel modo più chiaro per eseguire l'attività fisica poiché a portata di tutti.

Oggi parliamo di fitness metabolico , ovvero il benessere che riacquistano i malati metabolici: diabetici, cardiopatici ,ipertesi , obesi...iperglicemia, ipercolesterolemia... tra cui ritroviamo quindi la popolazione più adulta.

Il nostro lavoro consiste proprio in questo all'interno del centro fitness, struttura aperta che accoglie , motiva e soddisfa le esigenze di tutte le età ,trasforma quel dovere imposto (e mal seguito)in un piacere tipo quando un buon gustai si siede a tavola!

La nostra proposta coinvolge un bacino di utenza ha un ampio spettro:

medici curanti della zona , operatori qualificati che si occupano sei soggetti metabolici attrezzature idonee per l'attività dell'apparato locomotore , cardiovascolare e per gli aspetti metabolici , qualità della struttura e degli ambienti,

riequilibrio psico-fisico : Per quanto riguarda le problematiche date dalla degenerazione di tipo cognitiva è provato che l'attività fisica ne ritarda l'insorgenza e migliora le performance.

In fine la giornata del 10 è stata un'iniziativa per diffondere un nuovo ideale di centro fitness, che non sono più un luogo per maniaci del fisico ma luogo per un benessere! rivolti a tutta la popolazione che a seconda della proprie problematiche , stato di salute o patologie più o meno gravi possono trovare soluzioni pratiche e fisiologicamente testate di rimedio e prevenzione , soprattutto rivolto in questo momento alle patologie degenerative dell'invecchiamento. Nella giornata ci sarà a disposizione uno staff completo , operatori qualificati al servizio della persona. È importante per noi indicare alla popolazione quanto sia rischiosa l'inattività fisica e quanto sia necessario rivolgersi presso centri fitness qualificati.