

# VareseNews

## Moving: il corpo prende forma

**Pubblicato:** Lunedì 9 Febbraio 2009

 **Moving Varese** è un centro di Personal Trainer specializzato nel trattamento di persone affette da sindrome metabolica, sovrappeso e problemi posturali.

**La sindrome metabolica parte da un semplice aumento del giro vita** (102 per uomini e 88 per le donne le misure considerate nella norma) per continuare con altri disturbi come ipertensione, obesità, dislipidemie e diabete i quali espongono un essere umano al rischio di ictus ed eventi cardiovascolari.

L'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) già da alcuni anni ha posto l'attenzione su quella che viene ormai comunemente definita una "epidemia" di persone in sovrappeso e obesità a partire dai bambini. Alla base di tale "epidemia" c'è **un'alimentazione errata**, con consumi eccessivi di proteine, grassi saturi, zuccheri e sale, il tutto "condito" da una sempre più **crescente sedentarietà e una scarsa attitudine a svolgere attività fisica**, sia sul luogo di lavoro sia nel tempo libero.

Altri disturbi in costante crescita e legati ai **problemi posturali sono cervicalgie, lombalgie, scoliosi, periartriti** ecc. Posizioni errate a scuola, sul luogo di lavoro o nello sport possono portare se non curate in tempo a gravi degenerazioni irreversibili quali ernie discali, artrosi e deformazioni della colonna vertebrale.

**Le persone con queste problematiche devono essere trattate da personale abilitato**, in grado di offrire un controllo costante per la massima sicurezza ed efficacia terapeutica. Il protocollo operativo nel centro Moving, frutto del lavoro congiunto tra il medico di riferimento, l'operatore di fitness metabolica e il Tecnico Posturale permette di fare attività fisica anche a coloro che non l'hanno mai praticata.

**Luciano Paonessa**, Operatore Metabolico e Personal Trainer vi invita a visitare il **Centro Moving**, per approfondire l'argomento e per consigliarvi un percorso di esercizio fisico abbinato ad un controllo della vostra alimentazione.

**Moving Varese – Via Luigi Sacco, 12 Varese**

Tel. 0332 1692386

[www.movingvarese.it](http://www.movingvarese.it) – [info@movingvarese.it](mailto:info@movingvarese.it)



Redazione VareseNews

[redazione@varesenews.it](mailto:redazione@varesenews.it)

