

## A lezione di “buona salute”

**Pubblicato:** Mercoledì 2 Maggio 2012

L'Assessorato alla Sanità del comune di Cocquio Trevisago, in collaborazione con i medici di base del comune e con il patrocinio della ASL di Varese ha ideato una iniziativa per la promozione della “buona salute” dei cittadini del comune. Il programma “Speedy Cocquio” è articolato in diverse fasi.

Nella prima fase viene stimolata la **partecipazione sociale dei soggetti anziani e con alti fattori di rischio** per malattie del cuore, obesità, diabete ed ipertensione e soprattutto sedentari e quindi scarsa socializzazione.

I medici di base indicano ai propri pazienti quali sono le attività fisiche che promuovono il benessere della salute e li incoraggiano a partecipare ad attività di movimento organizzate in comune, selezionando anche l'idoneità dei propri pazienti alla partecipazione.

In data 9 Maggio è stata organizzata una conferenza patrocinata dalla ASL di Varese con intervento di vari specialisti per spiegare come l'attività fisica possa fare diminuire i fattori di rischio delle malattie nell'anziano.

Inoltre, essendo l'età e l'ipomobilità un fattore di rischio per l'**osteoporosi**, è stata organizzata in data 12 maggio una **giornata gratuita di prevenzione dell'osteoporosi con esecuzione di esami MOC** (studio della densità dell'osso) da parte di un medico ortopedico. Il programma è pubblicizzato con la frase: "**Vuoi prevenire l'osteoporosi? Fai la MOC gratuita e mantieniti attiva!**" L'osteoporosi è una malattia che determina un indebolimento delle ossa e l'incidenza aumenta con l'età, la menopausa e la sedentarietà.

Alle donne in menopausa da più di 10 anni è consigliato sottoporsi allo studio della densitometria ossea ogni 2 anni e praticare un costante movimento.

Successivamente verranno organizzati nel paese **quattro gruppi di cammino che si incontreranno due volte la settimana e coordinati da volontari delle associazioni del paese**. Per Gruppo di Cammino si intende: un'attività organizzata nella quale un gruppo di persone si ritrova almeno due volte la settimana, sotto la guida di un volontario, per camminare lungo un percorso sicuro e gradevole. Le uscite durano un'ora e si effettuano 2 volte la settimana con la guida di un volontario delle associazioni partecipanti.

I percorsi sono facili e non servirà uno speciale equipaggiamento.

Verrà fornita ai partecipanti la pettorina catarifrangente con il logo ed il manuale “Speedy Cocquio” con i consigli sulle attività fisiche da svolgere per il mantenimento del buono stato di salute, i consigli dietetici per stimolare una modificazione dello stile di vita dei soggetti sedentari.

Il programma è realizzato logicamente grazie all'attività delle Associazioni partecipanti e dei medici di base del territorio comunale :

- Pro Loco – Amici di Cocquio
- Gruppo Alpini – Centro G. S.Andrea
- Menta e Rosmarino – Centro Aurora
- Volontari Pro Cocquio – Società Operaia

**INCONTRO PUBBLICO A TEMA: “CAMMINARE E' TUTTA UN 'ALTRA VITA”**

Mercoledì 9 Maggio 2012 alle ore 20.30

c/o Oratorio di Cocquio S. Andrea

Parleranno della salute, dei benefici fisici e psicologici della camminata:

? Dott. Stefano Taborelli  
Direttore Sanitario ASL di Varese

Interventi:

? Dott. Matteo Casali –  
Ortopedico-Ospedale di Gallarate

? Dott. Danilo Centrella  
Urologo –Ospedale di Gallarate

? Dott. Ivano Franzetti  
Diabetologo-Ospedale di Gallarate

? Dott Raffaele Pacchetti  
Medicina dello Sport – ASL Varese

? Dott. Mario Ballarin  
Medico di Base-Comune di Cocquio Trevisago

? Dr. Giacomo Rizzo  
Medico di Base-Comune di Cocquio Trevisago

? Dr. Massimo Soldarini  
Medico di Base-Comune di Cocquio Trevisago

Vi prego di inserire un articolo sulla Vostra rivista .  
codialita'

Danilo Centrella

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