

ANNO DELLA SALUTE Aperte le iniziative

Convegni, mostre e... passeggiate: sfida del benessere

di **Maristella Carbonin**

Più pigri, più golosi e di conseguenza... un po' meno in salute. Nella 'città delle biciclette' ha dell'incredibile, eppure questo è l'identikit dei ferraresi, secondo le indagini realizzate da Comune e Azienda Usl. Proprio per «migliorare le abitudini di vita dei cittadini» l'amministrazione ha deciso di dedicare il 2006 alla Salute, lanciando a tutti una sfida: «Migliorare il benessere collettivo e la qualità della vita». «I prossimi mesi — ha spiegato il sindaco Gaetano Sateriale nella conferenza inaugurale — saranno scanditi da iniziative e manifestazioni rivolte alla salute e i protagonisti saranno proprio i cittadini».

■ **Educare alla salute.** Fare più attività fisica, correggere alcune abitudini alimentari e 'vizi' insidiosi, come quello della sigaretta. La strada per entrare il meno possibile in ospedale passa anche da alcuni semplici ma fondamentali messaggi. Quelli che per tutto il 2006 saranno alla base dei progetti, delle manifestazioni e mostre nate dalla collaborazione tra Comune,

Azienda Usl, ospedale Sant'Anna, Università e terzo settore. «Per vivere meglio — spiega Fosco Foglietta, direttore generale della Ausl — ciascun soggetto deve sforzarsi di migliorare il proprio stile di vita». Insomma, l'obiettivo inseguito è quello di educare i ferraresi alla salute e alla prevenzio-

ne: «Per l'Università — dichiara il Rettore Patrizio Bianchi — ciò significa anche impegno sull'anticipazione della diagnosi e quindi sulla ricerca».

■ **Vivere meglio.** Dai convegni allo sport, di iniziative ce n'è per tutti i gusti. Venerdì 31, ad esempio, è stato fissato un convegno dedicato alla salute della donna (dalle 9 nella sala del Consiglio comunale) mentre venerdì 7 aprile ci sarà lo spettacolo 'Una altra mirada', nel quale la follia viene letta attraverso la danza. Da settembre, poi, l'Azienda Usl organizzerà in piazza Municipale quattro mostre tematiche: un modo per creare, nei cittadini, la consapevolezza dei rischi per la salute derivanti da certe scelte comportamentali

ma, anche per divulgare i dati di alcune indagini sullo stile di vita dei ferraresi.

■ **In forma in due passi.** Il moto, si sa, è uno dei grandi alleati del benessere fisico. Perciò il Comune, con l'iniziativa 'Camminiamo per la salute' distribuisce ai ferraresi un libretto illustrato che, dati alla mano, mostra i benefici dell'attività fisica. Si legge, ad esempio, che per sentirsi meglio «basta camminare anche solo mezz'ora di buon passo se possibile tutti i giorni». Sono qualche consiglio altrettanto prezioso (come quello di «consumare frutta e verdura cinque volte al giorno») sono anche illustrati alcuni percorsi 'camminabili' e 'pedalabili' con la relativa lunghezza. Ma non solo:

nell'Anno della Salute l'invito rivolto a tutti è quello di passare dalla teoria alla pratica. A partire dalle prossime settimane, infatti, il sindaco camminerà con i cittadini lungo il percorso delle Mura, da Porta degli Angeli al Torrione San Giovanni e ritorno.

■ **Salute in fumo.** Da un'indagine condotta dall'Azienda Usl ('In linea con la salute') risulta che nella nostra provincia, com'è in tutta Italia, il vizio del fumo inizia sin dall'adolescenza: l'8,4% dei fumatori intervistati ha infatti dichiarato che ha cominciato a fumare addirittura prima dei 14 anni mentre il 10,9% a 14 anni: complessivamente il 54,9 per cento ha cominciato prima di essere maggiorenne. Nello stesso studio si legge poi che il cattivo vizio si mantiene a lungo nel corso della vita: il 18% dei fumatori ha dichiarato di aver fumato per almeno 20 anni.