

[Torna l'iniziativa della Uisp](#)

Ecco le pillole di movimento per rimettersi in salute

De Cupertinois a pagina 10

Ecco le 'pillole' sportive per tornare in forma

Parte da Bologna l'idea per la campagna nazionale della Uisp: in farmacia coupon gratis con tante attività per uno stile di vita sano

di **Giorgia De Cupertinois**

«I progetti che partono a livello locale e riescono ad espandersi anche in altri territori, rappresentano quanto di buono si possa fare per l'intera comunità». Finanziato dal Dipartimento per lo Sport nell'ambito del Bando EPS 2020 e promosso dalla Uisp nazionale, in collaborazione con le farmacie del gruppo Lloyds e le Federfarma provinciali, il progetto 'Pillole di movimento' - nato nel 2011 a Bologna - diventa oggi nazionale, coinvolgendo oltre 235 comuni italiani e 370 associazioni e società sportive dilettantistiche. **L'obiettivo?** Promuovere stili di vita attivi e salutarci attraverso lo sport. Basterà recarsi in farmacia e chiedere una confezione di 'pillole di movimento': all'interno non vi sarà alcun medicinale, ma un foglietto illustrativo in cui saranno indicate le società sportive che aderiscono al progetto e tutte le attività motorie messe a disposizione (1200 in totale). L'iniziativa è rivolta a tutti i cittadini maggiorenni ed offre un mese gratuito di attività fisica. «È importante mobilitarsi il più possibile per coinvolgere ogni cittadino: questo tipo di ini-

ziative sono molto apprezzate dagli anziani, ma anche sui più giovani possono fare presa. In questi anni segnati dalla pandemia, uscire di casa può sembrare un'impresa, ma la sedentarietà deve essere combattuta - spiega il sindaco Matteo Lepore -. Se nelle scorse edizioni abbiamo promosso il benessere fisico, ora una grande attenzione sarà rivolta anche alla parte psicologica dei cittadini, che meritano di ritrovare una motivazione e aderire a progetti che mettano al centro la salute».

Così anche il frontman dello Stato Sociale, Lodo Guenzi, designato anche quest'anno come testimonial del progetto. «Pillole in movimento - sottolinea - è un'occasione per uscire di casa e fare circolare le endorfine. Sono due anni che stiamo sul divano e questo ci rende isolati e rabbiosi con noi stessi: possibilità come queste, che ci ricordano come ci sia una vita fuori dalla propria stanza, sono di grande importanza. Se la salute mentale delle persone, a causa della pandemia, è peggiorata, sono certo che l'attività fisica potrà aiutare a rimetterci in sesto».

Dai corsi di nuoto all'acquagym, fino alla palestra e al cardiofitness, per combattere insieme una sedentarietà «che ha visto un incremento del 5% - ricor-

da Paolo Pandolfi, direttore del Dipartimento di Sanità pubblica dell'Ausl -. Lo sport è un vettore di salute: sane abitudini alimentari e attività motoria sono gli elementi per raggiungere un giusto equilibrio fisico e psicologico».

Infine, uno sguardo al mondo dell'associazionismo sportivo. «Il loro sostegno in queste iniziative è fondamentale - sottolinea l'assessora allo sport, Roberta Li Calzi -. Non sono poche, però, le difficoltà che devono combattere, dal calo degli iscritti all'aumento dei costi delle bollette: ristori immediati sono necessari. Chiediamo l'applicazione del bonus 110% anche per l'impiantistica, non solo per gli spogliatoi».

© RIPRODUZIONE RISERVATA

TESTIMONIAL

Lodo Guenzi: «Dopo due anni di divano, torniamo a uscire dalle nostre stanze»



Lodo Guenzi (Stato Sociale), al centro, è il testimonial d'eccezione della campagna Uisp che parte da Bologna. Nella foto a destra il primo cittadino, Matteo Lepore