

È ORA DI MUOVERSI

In concomitanza con la Settimana Europea dello Sport prevista dal 23 al 30 Settembre, prende il via la Campagna permanente di Contrasto alla Sedentarietà e di Promozione dei Corretti e Sani Stili di Vita, ideata da Gennaro Cirillo, atleta Olimpico di canoa e Fiduciario CONI.

L'iniziativa è organizzata e promossa dal Progetto Sano Buon Vivere fondato dallo stesso Gennaro Cirillo, allo scopo di promuovere maggiormente la Cultura del Benessere e della Qualità della Vita delle persone e dei Territori.

Molte le Istituzioni, le Associazioni e gli operatori del settore che hanno aderito, dando vita ad una vera e propria Rete Territoriale del Benessere a 360°.

“La Sedentarietà purtroppo ha raggiunto livelli allarmanti e colpisce tutte le fasce di età, con effetti collaterali molto pericolosi per la Salute fisica e mentale – dichiara Gennaro Cirillo.

“In Italia, il 32,5% della popolazione, corrispondente a circa 20 milioni di persone, è sedentario e ancor più preoccupante è

il fatto che il 27% degli adolescenti tra i 3 e i 17 anni rientra in questa categoria.

Questo dato allarmante ci fa riflettere sulla necessità di promuovere l'importanza dello Sport e dell'Attività fisica nella nostra società – continua Gennaro Cirillo.

La Sedentarietà comporta conseguenze

devastanti per la Salute, soprattutto se si pensa che tumori, malattie metaboliche, malattie ematologiche e cardiovascolari

colpiscono oltre un sesto della popolazione italiana.

E molte di queste patologie sono prevenibili attraverso uno Stile di Vita Sano, in cui lo Sport e l'Attività fisica svolgono un ruolo fondamentale – sottolinea Cirillo –

“Quindi investire in uno Stile di Vita Attivo e Sano attraverso la pratica dello sport è la chiave per una società più sana e felice.

Ognuno di noi può fare la differenza iniziando a *MuoverSi* di più e ispirando gli altri a fare lo stesso”

“Con questo Progetto invitiamo tutti i principali attori pubblici e privati a lavorare insieme, facendo Sistema per promuovere ognuno nel proprio settore iniziative ispirate alla cultura del Benessere, per fare dei Castelli Romani un vero e proprio *Distretto del Sano Buon Vivere* con Progetti e Attività che rendono i Castelli Romani, un *Laboratorio* permanente di Buone Pratiche su Corretti e Sani Stili di Vita”.

L'iniziativa MUOVERSI intende avviare un modello di innovazione sociale che partendo dal Benessere delle persone, punta a coinvolgere: Amministrazioni Pubbliche, Scuole, Aziende, Università, Medici, Sistema Sanitario, Associazioni Sportive e Culturali, Palestre, Imprese del Turismo sportivo e sostenibile.

Un ruolo fondamentale lo avranno l'Osservatorio Sport Castelli Romani e il Cus Roma Torvergata.

[Read More](#)

