

Sport tra prestazione e benessere, se ne parla a Monte Compatria



Monte Compatri



Una buona condizione fisica ed una attività regolare limitano l'insorgere di patologie cardio-circolatorie. "Sport tra prestazione e benessere" sarà il tema della tavola rotonda che sabato 30 aprile, dalle 11:30, si terrà nella sala consiliare di Tinello Borghese, a Monte Compatri. Un momento di dibattito e confronto che prosegue sull'onda della sinergia instaurata dal Comune monticiano con l'Università di Tor Vergata: un appuntamento inserito nell'ampio cartellone della fiera enogastronomica Degustando e che vedrà relatori i professori Stefano D'Ottavio, Sergio Roticiani, Bruno Ruscello e Laura Pantanella.

Lo sport, infatti, coinvolge molti appassionati amatoriali e professionisti, ma anche allenatori, preparatori e dirigenti. Un mondo che rappresenta un sistema di grandi risorse. Ed è per questo motivo che molta attenzione deve essere rivolta alle figure specialistiche, che garantiscono di praticare i diversi sport senza rischi per la salute. Anzi una buona condizione fisica ed una attività regolare limitano l'insorgere di diverse patologie. Insieme ad una sana alimentazione, leit motiv della fiera Degustando, gli effetti positivi non mancheranno. I docenti dell'ateneo romano sottolineano anche l'importanza dello strumento educativo e sociale.

[Read More](#)