

VITAVERDEINSIEME 2016

L'evento VITAVERDEINSIEME che si terrà a Chieti il 24 e il 25 Aprile metterà in evidenza i rapporti tra sana alimentazione e sport, promuovendo l'adozione di uno stile di vita sano rivolto agli sportivi e meno sportivi, ai bambini e agli adulti.

Su un'area espositiva di circa 6.000 m² l'evento si propone di creare nel visitatore una maggiore conoscenza e consapevolezza sui temi quali: l'alimentazione sana e l'indissolubile legame con lo sport, la salvaguardia della cultura del cibo attraverso i prodotti a km 0, la sostenibilità garantita dai prodotti biologici, e l'importanza che assume la musica per dirigere il ritmo e la frequenza negli allenamenti.

Il tema centrale sarà proprio la relazione fra alimentazione ed attività fisica, per la precisione fra energia immessa nel corpo attraverso il cibo e l'energia consumata attraverso l'esercizio fisico.

Gli atleti a livello agonistico sono normalmente seguiti da specialisti ben coscienti del ruolo fondamentale dell'alimentazione ai fini della prestazione sportiva. Per gli sport più dotati finanziariamente infatti si tratta di una vera e propria squadra parallela di medici, dietologi, fisioterapisti e quant'altro. Ai livelli amatoriali, però, alimentazione e sport non vengono necessariamente messi in relazione e questa scarsa consapevolezza sfocia spesso in problemi di salute con atleti che abusano del loro corpo senza avergli fornito preventivamente il cibo adeguato.

Molto resta da fare anche in campo scolastico e genitoriale, dove poco si riflette sull'importanza, per lo sportivo in età evolutiva, dell'alimentazione ai fini dello sviluppo osseo e muscolare.

Inoltre si porrà l'accento sul ruolo dell'alimentazione corretta e del movimento fisico in funzione della salute. Questi elementi infatti agiscono in senso preventivo mobilitando risorse psicobiologiche che rafforzano il nostro sistema immunitario e le nostre capacità come sistema vivente. Già Ippocrate diceva 2500 anni fa "che il cibo sia la tua medicina" quindi la sana nutrizione per prendersi cura di sé stesso, dei nostri figli e dei nostri cari!

Una delle finalità che gli organizzatori si augurano di perseguire è quella di incoraggiare all'attività fisica e alla sana alimentazione mettendo a disposizione dei visitatori modalità di movimento differenti e aziende di prodotti biologici e a km 0 così da poter scegliere quelle più aderenti alla propria quotidianità .

L'evento sarà patrocinato da: Comune di Chieti, CasArtigiani, Coldiretti, Libertas e Coni.

Interverranno all'evento una psicologa clinica e della salute, una dietista, un medico dello sport, una fisioterapista esperta di discipline olistiche e un esperto della Coldiretti per discutere temi su: bidirezionalità mente-corpo, come uno stile di vita equilibrato e la sana nutrizione incidono sul benessere psicologico sia in termini di prevenzione che di trattamento, rapporto tra le varie diete associate ai tipi di allenamento, test per la misurazione dell'attività metabolica, sport in gravidanza, cura apparato muscolo-scheletrico, prevenzione artrosi e osteoporosi, effetti sul sistema nervoso e cardiocircolatorio e merende dei bambini a km 0. Inoltre ci sarà il contributo degli esperti dell'integrazione per l'allenamento protetto. Parteciperanno inoltre diverse palestre di Crossfit con esibizioni e gare, il team di Mimma Mandolini attuale campionessa europea di arti marziali che si esibirà promuovendo un modulo di allenamento creato da lei, associazioni di arti marziali con esibizioni di atleti adulti e bambini, l'associazione tiro con l'arco che darà possibilità a tutti di provare, a.s.d. Futsal Chieti calcio a cinque femminile e tante altre attività. Durante l'evento saranno presenti il direttivo e i giocatori della Proger Basket con uno spazio dedicato per foto autografi e tiri al canestro, le azzurre di ginnastica ritmica della professoressa Anna Mazziotti, un'emittente radio con stazione dj set live gonfiabili e hostess. Ci saranno punti di ristoro, attività per bambini e adulti.

L'evento è gratuito ed è rivolto a tutti, si terrà nell'ex Foro Boario attuale sede della Camera di Commercio, Chieti scalo. Il centro dispone di ampi parcheggi e di tutti i servizi.

“abbi buona cura del tuo corpo... è l'unico posto in cui devi vivere” Jim Rohn.