

Guerra alla vita sedentaria Nasce alle Terme l' Accademia della salute ideata da David Mariani

CORSI CON MEDICI ED ESPERTI AL VIA sabato all' Excelsior il corso della Healthy Habits Academy», cioè Accademia delle abitudini salutari, dal progetto di David Mariani, ideatore della metodologia. Il progetto, annunciato nell' agosto scorso, è legato alla prevenzione attraverso sane abitudini. Il corso, che alle professioni sanitarie erogherà 50 crediti Ecm, è composto da sei weekend formativi con lo stesso Mariani, medici, psicologi e scienziati-ricercatori di fama internazionale. Seguirà l' esame finale, un breve tirocinio e la discussione di una tesi/caso. Verrà rilasciata la certificazione Healthy Habits. Ieri l' annuncio dell' avvio dei corsi questa settimana con l' intervento di tre nefrologi. Presenti il sindaco Giuseppe Bellandi e dell' amministratore delle Terme Alessandro Michelotti. «I corsi - spiega Bellandi - sono fatti a Montecatini con la collaborazione e dentro gli spazi delle Terme; quindi vedo un aspetto positivo per la città, dato che gli iscritti vengono da tante regioni». «La metodologia Healthy Habits - spiega Mariani - nasce dalla necessità di condividere i risultati ottenuti da un' osservazione quarantennale, tuttora in corso, realizzata da me e dal mio staff composto da psicologi e dottori in scienze motorie. Il metodo Healthy Habits, il cui processo formativo ha ricevuto la **certificazione Iso 9001**, è finalizzato alla riattivazione dalla sedentarietà e al miglioramento dello stile di vita. Poggia su movimento, cibo, ambiente, psicologia e socialità». Bellandi ha affermato: «Il progetto ha solide basi scientifiche, via via accresciute, verificate e realizzate. Da medico del pubblico quale sono stato, vedo con favore questa possibilità di collaborazione tra pubblico e privato su un tema come la salute; dà vita ad una delle strade che preferisco». Mariani ha dichiarato: «L' organizzazione mondiale della sanità, dopo aver presentato il progetto in agosto, ha creato un nuovo piano di emergenza denominato 'Persone più attive per un mondo più sano', sottolineando come l' ipocinesi, ovvero lo scarso movimento fisico, sia l' introduzione a tutte le



malattie. E' importante cambiare le abitudini individuali di ognuno di noi per cambiare la società. Pensiamo che il 75% dei bambini di oggi è sedentario. Michelotti affermato: «Grazie per questa possibilità che viene data alle Terme di essere utile alla città, alla comunità».