

DOPING La Uisp sposa il progetto finanziato dal Ministero e supervisionato da Alessandro Donati

“Palestre sicure” per uno stile di vita più sano

Contro l'uso di farmaci e integratori: hanno già aderito novanta esercizi in tutta la regione

Marco Bergonzoni

Nell'immaginario collettivo esistono due idee di palestre che vanno per la maggiore. Quella in cui vanno atleti super muscolosi che vogliono il fisico perfetto a tutti i costi, magari un po' gonfio, senza disdegnare l'uso o l'abuso di farmaci e integratori per ottenerlo. E quella in cui si va quando si è sovrappeso provando a perdere i chili in eccesso, accumulati nelle feste, prima della prova costume. In realtà la palestra è molto di più. È il luogo per eccellenza dove muoversi, tenersi in forma e grazie anche ai consigli di tecnici qualificati, dove poter conoscere uno sano stile di vita. Questo è in sintesi lo scopo del progetto *Palestra Sicura*, prevenzione e benessere, finanziato nel 2008 dal Ministero della Solidarietà Sociale nell'ambito del Piano Nazionale contro le dipendenze, sostenuto e monitorato dalla Commissione di Vigilanza sul doping. La supervisione è affidata al professor **Alessandro Donati**, personaggio di spicco nel panorama nazionale e da sempre impegnato nella battaglia anti-doping, ed è coordinata dalla psicologa del

lo sport **Stefania Bottazzi**. L'obiettivo è una funzione maggiormente sana e “etica” della palestra. Sensibilizzando il frequentatore ad adottare il giusto modo di fare sport. Una visione che si sposa benissimo con quella della Uisp da sempre impegnata a promuovere in prima linea sani stili di vita. L'associazione ha coinvolto le proprie palestre, offrendo il suo supporto per seguire la sperimentazione in tutte le sue fasi. UISP ha infatti capito in anticipo l'importanza di quest'iniziativa e del suo forte carattere innovativo. Palestra Si-

cura è destinata ad assumere una rilevanza sempre maggiore in ambito sportivo, dando lustro alle palestre e ai centri aderenti. In questo suo primo anno di sperimentazione si stanno realizzando dei seminari per i gestori dei centri fitness ed uno si è appena concluso. Nelle “Palestre Sicure” sono banditi ogni tipo di farmaci, sono banditi integratori che possono nuocere la salute, si promuovono stili di vita che limitino l'uso di alcool e la dipendenza dal fumo. Lo sport fatto bene aiuta a prevenire moltissime malattie, ma, lo dicono

recenti studi medici, è anche un farmaco contro le malattie croniche del cuore o il diabete. Le palestre che aderiranno potranno così entrare in una rete interregionale sulla salute accreditandosi anche nel settore della prevenzione e nella promozione di sani stili di vita.

Il lavoro di coinvolgimento delle palestre è stato lungo ma molto soddisfacente. Una novantina di palestre, pubbliche e private, hanno aderito nella nostra Regione, capofila del progetto; 65 a testa in Lazio, Puglia e Veneto 30 nella Provincia Autonoma di Trento.

Domenica scorsa i gestori e i tecnici delle strutture dell'Emilia Romagna si sono incontrati all'Hotel Savoia di Bologna per il primo seminario “Progetto Palestra Sicura” dove i responsabili nazionali Alessandro Donati e Stefania Bottazzi hanno presentato ufficialmente il programma. I lavori si sono protratti per l'intera giornata con il denominatore comune della salute. Come motivare il frequentatore a non usare farmaci, sensibilizzarlo a corretti stili di vita, quale proposta deve essere data agli utenti che vogliono fare movimento in modo sano.

