

MÀT » LA SETTIMANA DELLA SALUTE MENTALE

«Lo sport aiuta la mente a star meglio»

Nella Rocca di Vignola l'incontro "Ci vuole un fisico bestiale". I consigli degli esperti e le testimonianze dei pazienti

di **Gabriele Farina**

Star bene con il corpo per sentirsi meglio con la mente. È quanto emerso dal convegno "Ci vuole un fisico bestiale", tenutosi ieri nella Rocca di Vignola all'interno del Mát, la settimana della salute mentale.

Gli ingredienti sono semplici (dieta equilibrata e movimento) e valgono sia per i "normali" sia per chi ha un disagio psichico. Una distinzione non sempre facile. «Se c'è una linea sottile tra uso e l'abuso del vino - ha spiegato Fabrizio Starace, direttore del Dipartimento di salute mentale dell'Ausl di Modena - in altri ambiti, come la depressione, è più difficile da definire rispetto a quanto pretendono i manuali diagnostici».

Sulla stessa lunghezza d'onda anche un uomo di sport come Andrea Lucchetta. «Un giocatore di pallavolo professionista - ha detto "Lucky" - studia il gioco di squadra e sviluppa abilità ferree: è veramente "malato". Serve un cervello rapido, veloce e allenato. Se si vive però solo in funzione di questo, diventa un meccanismo chiuso». L'ex centrale del-

la Panini Modena e della nazionale azzurra, impegnato in diversi progetti per i bambini, ha lanciato un messaggio ribadito dai medici: «La sedentarietà è da combattere».

«Stare seduti più di sei ore al giorno - ha detto Gustavo Savino, farmacologo e medico dello sport - aumenta del 40% i rischi per l'organismo. Nei divani andrebbe scritto: "Nuoce gravemente alla salute". La sedentarietà produce alterazioni che a loro volta producono stress». Il medico ha illustrato perché fare sport senza esagerare fa bene per tutti: «Alcuni pazienti con patologie psichiatriche sono stati sottoposti a un'indagine - ha aggiunto Savino - si sono lamentati di fattori limitanti come assenza di forza, farmaci, scarsi stimoli o a volte il tempo. In sinergia con i farmaci, tuttavia, si stimolano i processi emozionali e affettivi, migliorano i rapporti sociali, le relazioni e la comunicazione. Si scoprono capacità personali, si acquisisce più fiducia e sicurezza».

A Modena è partito un progetto pilota per iniziare allo sport gli utenti del servizio di Salute mentale. Due ore di palestra a settimana in cui, par-



Andrea Lucchetta al tavolo del convegno "Ci vuole un fisico bestiale"

tendo dalla conoscenza, si svolgono diversi tipi di allenamento insieme, rafforzando autostima e socialità.

«Da noi stanno solo sei mesi - ha detto Laura Bernaroli, tecnico sportivo che collabora al progetto - poi possono proseguire in una palestra del terri-

torio o trovare in un inserimento sociale nel contesto sportivo».

«Tra i vantaggi - ha confermato Lucia Andreoli, referente per la salute nell'esercizio fisico adattato dell'Ausl di Modena - c'è anche una migliore regolazione delle fasi del son-

no, l'aumento della plasticità cerebrale e della qualità della vita».

«Il movimento è cura», ha ribadito Clelia. «Fino a vent'anni fa avevo un fisico sportivo - ha ricordato Gabriele - quando è iniziata la depressione ho smesso completamente. Ora mi sono rimesso a fare sport, anche se non rinuncio alle serate con gli amici e la buona tavola».

Un aspetto comune a molti, come ha evidenziato anche la giornata del benessere organizzata dall'Ausl di Modena. «Su duecentoquarantasei pazienti - ha spiegato Enrico Tedeschini psichiatra della azienda sanitaria - centoventitré hanno diagnosi di psicosi, ma centosettantasei sono sovrappeso».

Serve un sano stile di vita anche a tavola. Durante l'incontro sono stati illustrati i vantaggi della dieta mediterranea e s'è discusso del vino come bevanda e come sostanza. La sintesi è: «uso sì, abuso no».

«Serve una campagna di sensibilizzazione forte - ha proposto la volontaria Chiara Boni - coinvolgendo anche chi produce».

CRIPRODUZIONE RISERVATA

Mát, le iniziative oggi in programma in città e provincia

Condividere per curare meglio. È la prospettiva di cui si discute oggi dalle 9 alle 13 a La Tenda, nel penultimo giorno del Mát.

Esperti come Giuseppe Tebaldi, Angelo Bianchi e Luca Cimino tratteranno le direttive anticipate di trattamento, metodo che presuppone una maggiore negoziazione tra medico e persona.

Dalle 10 alle 12 laboratori di action painting "La Torre e la Musa" presso il centro residenziale Torre Muza.

Dalle 14.30 alle 17.30 si discute di "Migrazione e salute mentale" presso la sala conferenze Giacomo Ulivi.

Relatori, tra gli altri, Paolo Cianconi e Daniela Giuliani. Modera la giornalista Giulia Bondi.

Alle 17 inaugurato lo spazio "Il Teatro e le Arti" a La Tenda. ci saranno opere come "Artigianato a colori", "Emozioni in arte" e "Alzarsi per R(i)esistere". Alle 17.30

proiettato "Il male oscuro del sig. Franco Stein", corto a cura del centro diurno di Modena Est e della cooperativa

Gulliver. Alle 18 "Momenti di vita", spettacolo a cura degli stessi gruppi. Alle 18.30 il

corto "3Dreams", curato dalla comunità alloggio SottoSopra e da Gulliver. Alle 21

"Improvvisamente", show al Teatro dei Segni che rientra nell'ambito del progetto

regionale "Teatro e Salute mentale". A Pavullo scatta alle 10 un torneo di Pallavolo all'oratorio don Gemello. Alle

20 serata di "enogastroffolia" con "A cena con Mát" presso la sala della parrocchia di

Montebizzo. Alle 18, a Mirandola, presentato il libro "TSO" di Magda Guia Cervesato nella sala consiliare. Il progetto è a cura del centro di Salute mentale di Mirandola, intervista a cura di Fabio Montella. (g.f.)

Si ritrovano gli ex allievi del Sacro Cuore

Ricordi e solidarietà domenica all'istituto di viale Storchi. Un aiuto alle missioni dei Padri Giuseppini



Don Manfredini e don Bertinato, ex direttore e direttore del Sacro Cuore

di **Marco Pederzoli**

Sarà un grande appuntamento all'insegna dei ricordi e della solidarietà quello in programma domenica dalle 10 all'Istituto Sacro Cuore, la storica scuola parificata fondata nel 1899 e da sempre diretta dai Padri Giuseppini.

In occasione del Raduno annuale degli ex allievi, che richiama tradizionalmente presso l'Istituto un centinaio di ex studenti degli Anni Sessanta, Settanta, Ottanta e Novanta, sarà organizzata una raccolta fondi per il sostegno alle missioni che i Padri Giuseppini stanno sostenendo in Sierra Leone e in Nigeria.

Tra l'altro, tra i religiosi impegnati in questi Paesi, in piena emergenza Ebola, c'è anche il modenese Padre Giuliano Pini, che a causa del virus ha già perso diversi amici conosciuti nella sua missione di oltre 25 anni in Sierra Leone (da un paio di mesi Padre Giuliano Pini si trova invece a Ibadan, in Nigeria, per attivare una missione giuseppina anche in questo Paese).

"Il desiderio di ritornare a far visita alla propria scuola - spiega il direttore dell'Istituto, Don Giuseppe Bertinato - è una cosa abbastanza comune nei nostri ex studenti, dopo 15 - 20 anni che hanno lasciato il nostro istituto. D'altra parte, noi

cerchiamo di essere sempre aggiornati sui cambi di indirizzo,

per aggiornarli sulle nostre iniziative. Attualmente, abbiamo circa 1.900 indirizzi di ex allievi.

Tra l'altro domenica, con tutta probabilità, dovremmo lanciare anche un questionario rivolto agli ex studenti degli ultimi dieci anni, per chiedere le loro opinioni sul nostro istituto e ricevere indicazioni. Attualmente l'Istituto Sacro Cuore - prosegue il direttore Don Giuseppe - ospita poco più di 600 alunni, suddivisi in circa 300 studenti delle scuole medie e 300 per i nostri tre indirizzi delle superiori: liceo classico, liceo scientifico e ragioneria. La crisi economica sta facendo sentire i suoi effetti anche nel nostro Istituto: da qualche anno, infatti, le iscrizioni sono in calo, se si considera che solo 6 - 7 anni fa eravamo più di 700 e oggi siamo sui 600.

In ogni caso, ogni anno manteniamo questo appuntamento annuale con gli ex allievi e, nel maggio scorso, abbiamo inaugurato anche la Fondazione "Vivere il sapere", che si occupa sia di intercettare fondi per il sostegno del Sacro Cuore, sia di favorire il raccordo dei nostri studenti con il mondo del lavoro, attraverso stage aziendali e incontri con rappresentanti del mondo dell'industria e dell'artigianato".

E mentre Don Giuseppe ricorda i tanti studenti celebri che hanno frequentato l'Istituto, tra cui l'indimenticato Luciano Pavarotti, fa notare che, grazie all'opera delle scuole parificate, "lo Stato ogni anno risparmia per la scuola 6 miliardi di euro".

AREE VIETATE E RIMOZIONI

Le modifiche al traffico per il derby domani al Braglia

Modifiche al traffico in occasione della partita di calcio Modena-Bologna di domani sera alle 21 al Braglia. Già da metà mattina sarà vietata la sosta a pena di sanzione e rimozione in via Monte Kosica, nel tratto compreso tra via Galvani e piazzale Tien An Men; in piazzale Tien An Men, che sarà riservato alle società calcistiche e ai disabili; in via Montecuccoli; in via Paolucci (da via Padre Candido a via Santi); in viale Fontanelli. Limitazioni alla sosta saranno adottate anche nel parcheggio Nord della Stazione dei Treni, in via Pico della Mirandola e in

via Razzaboni. Nelle vie interessate sarà predisposta l'opportuna segnaletica stradale. Le strade intorno allo stadio saranno chiuse dalle 18. Il transito sarà vietato in via Monte Kosica, da piazzale Natale Bruni a piazzale Tien An Men, in via Montecuccoli, da via Monte Kosica a via Padre Candido, e in viale Fontanelli. Rallentamenti al traffico si potranno verificare nella zona intorno al Tempio e al cavalcavia Mazzoni. Per chi deve spostarsi dalla zona nord della città alla zona sud e viceversa, è consigliabile utilizzare il cavalcavia Cialdini o di via Menotti.



L'Associazione del Cuore

Ritaglia il coupon, spediscilo o consegnalo alla redazione della "Gazzetta di Modena" - via Emilia Est, 985 - 41122 Modena

L'Associazione del Cuore è

Indirizzo _____

Telefono _____

Non si accettano tagliandi in qualunque modo riprodotti

Qui trovate il modulo per votare "L'associazione del cuore". Potete consegnare i tagliandi compilati - in originale, non valgono le fotocopie - a mano in redazione (che si trova al Direzionale Cristallo) o spedirli alla redazione della Gazzetta di Modena, via Emilia Est 985, 41122 Modena.

POSTE ITALIANE

Primi in Italia la Filiale Modena e PosteImpresa

Al meeting Poste impresa dell'Area Centro Nord di Poste Italiane, il team della Filiale di Modena e l'ufficio PosteImpresa del nostro capoluogo si sono aggiudicati il primo posto. «Un successo dovuto ai risultati ottenuti e alla capacità di capire i bisogni della clientela proponendo le soluzioni più adatte alle diverse necessità, ispirandosi all'etica e alla competenza professionale. Poste Italiane - commenta il responsabile territoriale di Doriano Bolletta - è un'azienda fortemente radicata sul territorio».