

CAMPIONI!

La società della settimana

La Sc Rubierese Asd celebra i 50 anni di attività

» Valli alle pag. 20 e 21



La festa

Il pranzo a Lemizzone insieme ai tesserati «Premi e sorrisi per tutti»

» a pag. 21

Studente-atleta

Dalla Reggiana al Marocco Il portiere Miftah in nazionale per uno stage

» a pag. 22



C'è... **Afa** in provincia di Reggio Così lo sport cura le malattie

L'attività fisica adattata cura i pazienti con problemi cronici
Dal 2011 l'Uisp è in prima linea per promuovere i protocolli

La referente del progetto è Evelyn Iotti. Sono 722 gli iscritti e 50 corsi in tutta la provincia reggiana

Nei centri Afa si fanno esercizi mirati per la zona cervicale, dorsale, lombare, arti superiori e arti inferiori

«**Q**uelli che pensano di non avere tempo per gli esercizi fisici dovranno presto o tardi trovare tempo per le malattie». Così diceva un primo ministro inglese dell'800. Ma non si può negare, allo stesso tempo, che un malato cronico non possa prescindere dal fare esercizio fisico.

Nella nostra regione, a tale proposito, ha conosciuto un importante sviluppo l'Attività Fisica Adattata, conosciuta con l'acronimo Afa, ovvero programmi di esercizio non sanitari, svolti in gruppo, appositamente disegnati per cittadini con malattie croniche, finalizzati alla modifica dello stile di vita per la prevenzione terziaria della disabilità. È stato infatti dimostrato che il processo disabilitante può essere aggravato dalla sedentarietà: un circolo vizioso che si può correggere con adeguati programmi di attività fisica regolare e continuata nel tempo.

Anche la Uisp di Reggio Emilia, da sempre attenta alla promozione della salute attraverso il movimento, è impegnata dal 2011 nella diffusione capillare dei protocolli Afa su tutto il territorio provinciale. Spiega Evelyn Iotti, responsabile tecnico area prevenzione e benessere del co-



mitato territoriale Uisp: «Grazie alle società sportive affiliate, siamo riusciti ad arrivare in tutti i distretti sociosanitari della provincia, anche con più centri Afa per distretto - dice -. Siamo infatti presenti a Reggio Emilia, Villa Minozzo, Carpinetti, Scandiano, Rubiera, Castellarano, Correggio, Guastalla, Boretto, Campegine, Montecchio, Sant'Illario, e sempre disponibili per ulteriori proposte».

L'analisi relativa ai numeri dei corsi, organizzati direttamente da Uisp o in collaborazione con associazioni sportive locali, e degli iscritti, riferiti al primo periodo del 2024, è molto chiara. Una cinquantina

di corsi in provincia della cosiddetta "Afa motoria", e 722 gli iscritti, a fronte dei 276 del 2013-2014.

Iotti traccia un identikit dell'utente Afa tipo: «È una persona con malattie croniche stabilizzate sensibili all'attività motoria, principalmente donna, spesso monoparentale, in pensione o agli ultimi anni di lavoro, con alle spalle esperienze di movimento. Diversi si scrivono insieme al partner, a parenti o amici, hanno tutti voglia di stare meglio e ricercano il piacere di muoversi in compagnia, oltre all'intenzione di iniziare un percorso di esercizio motorio controllato e sicu-

ro».

Le testimonianze dei frequentatori lo confermano: il signor Franco si è convinto grazie all'esperienza della moglie. «Ora mi muovo meglio e ho trovato amici e vecchie conoscenze, facendo esercizi che mi permettono di tornare a camminare, come mi è sempre piaciuto», afferma. Dice la signora Anna: «Con il corso Afa ho ritrovato movimenti che prima erano per me difficili, e ora faccio con maggiore scioltezza e senza dolori».

Per la signora Maria, un'occasione per comprendere di non essere la sola ad avere difficoltà motorie: «Ho trovato tante persone che, come me, vogliono stare meglio con esercizi appropriati - sottolinea -. L'insegnante è molto bravo e competente e ci toglie tutti gli acciacchi».

Nei centri Afa si fanno esercizi mirati per zona cervicale, zona dorsale, zona lombare, arti superiori, arti inferiori. Le sedute si tengono due volte alla settimana, e sono condotte da diplomati Isef o laureati in Scienze Motorie che hanno seguito appositi corsi di formazione e aggiornamento. Da una verifica dei moduli Afa fatta ogni anno, negli ultimi 4 anni, la patologia artrosica più frequente è legata alla zona lombare, an-

che se molti dei partecipanti hanno patologie multiple.

Prosegue la responsabile Uisp: «Le richieste sono in costante aumento, grazie anche all'impulso dei medici di medicina generale. Quando rispondo al centralino Afa, una delle frasi ripetuta maggiormente è: Buongiorno, il mio medico mi ha consigliato...».

C'è poi il capitolo dedicato ai corsi Afa neurologici. «Tra le patologie neurologiche, la malattia di Parkinson è la più presente, ma vi sono anche emiplegia e post-ictus. Alcuni soci partecipanti utilizzano ausili per il cammino per maggior sicurezza. L'utenza di questi ultimi corsi è più fragile, e segue un percorso di accesso che coinvolge lo specialista neurologo, reumatologo, cardiologo, fisiatra, e altri. L'emergenza sanitaria - conclude Evelyn Iotti - ha arrestato in modo molto brusco questa tipologia di corsistica, che con tanta fatica e dedizione Uisp e le affiliate nei territori hanno messo in piedi, perché si parla di corsi meno numerosi e quindi meno sostenibili; i protocolli che si debbono seguire sono più limitati e molto più specifici, i tecnici Afa devono essere più attenti e scrupolosi e lavorare nella massima sicurezza».

© RIPRODUZIONE RISERVATA