

Ottobre 2019

## Tavolo di lavoro “Benessere, sport e salute” *Position paper*

Sono tre parole che rappresentano una scelta di stile di vita e al tempo stesso sono degli obiettivi ambiziosi strettamente correlati.

Già a questo punto dobbiamo precisare che se in particolare Benessere e Salute sono stati individuati come elementi caratteristici dell'Obiettivo 3 dell'agenda 2030 dell'ONU vuol dire che non rappresentano degli elementi acquisiti a livello mondiale, ma che sicuramente possiamo sperimentare nella nostra vita di tutti i giorni.

La scelta di inserire lo Sport come ulteriore elemento che caratterizza questo Obiettivo ci aiuta a focalizzare meglio alcuni dei principali indicatori di questi elementi che si possono sintetizzare in:

- 1) Condurre uno stile di vita con sane abitudini
- 2) Avere una corretta alimentazione
- 3) Fare movimento fisico
- 4) Intrattenere stimolanti relazioni

Da notare subito che questi indicatori si possono declinare a qualsiasi età e in qualsiasi situazione la persona si trova o si sente.

Lo scrivevano già Francesco Petrarca nella sua lettera all'amico medico Giovanni Dondi Dell'Orologio nel 1370, in cui argomentava i pro e i contro di alcune regole alimentari dell'epoca e Alvisse Cornaro nel 1558 nel suo "Trattato de la Vita Sobria" che raccomandava una alimentazione regolata, una vita a contatto con la natura e delle serene relazioni con gli altri.

- 1) Il primo passo è quindi quello di fornire una corretta e documentata informazione e formazione che possa essere in grado di influenzare e anche modificare le scelte delle persone nel condurre uno stile di vita quanto più possibile sano.
- 2) Per poter seguire delle sane abitudini nell'ambito della corretta alimentazione è necessario approfondire questi temi anche con il supporto delle linee guida dell'OMS, che ormai da molto tempo ha individuato nella alimentazione un elemento determinante per quanto riguarda la prevenzione nella salute delle persone.
- 3) Il movimento fisico non solo rappresenta una necessità per il nostro corpo, ma supporta anche uno stile di vita sano, un appropriato regime alimentare e la regolazione del metabolismo
- 4) Per il benessere delle persone bisogna privilegiare le relazioni che ognuno può intrattenere nell'ambito della sua rete di attuali e future conoscenze. Questo punto precisa che ogni percorso di benessere deve passare attraverso un proficuo mantenimento e accrescimento



#EVCapital

Insieme,  
nella comunità  
che verrà

di relazioni stimolanti perché rappresentano un indispensabile supporto nell'intraprendere cambiamenti positivi delle proprie abitudini e consentono il più ampio coinvolgimento della società

Le linee guida per elaborare proposte operative che possano promuovere i 4 punti fondamentali precedentemente individuati dovranno partire proprio dal presupposto che ogni iniziativa dovrà prevedere un coinvolgimento di gruppi di persone e non rivolgersi a singoli individui.

È risaputo infatti che, essendo tendenzialmente "pigri" e "affezionati" al nostro stile di vita, è più semplice modificare le proprie abitudini alimentari, intraprendere o potenziare l'attività fisica, cambiare il proprio stile di vita, in presenza di stimoli condivisi in una comunità.

Le associazioni che parteciperanno alla programmazione delle attività che il tavolo vorrà proporre saranno proprio un punto di riferimento per elaborare proposte di iniziative condivise adatte a promuovere e stimolare i mutamenti necessari a migliorare il benessere prima di tutto dei propri associati.

Prendersi cura di sé stessi è prima di tutto una premessa per poter essere in grado di aiutare gli altri. Quindi la cura della propria salute e del proprio benessere interiore sono indispensabili per potersi dedicare ai bisogni degli altri.

I volontari infatti sanno già farsi carico di bisogni che emergono da situazioni di fragilità e lo stimolo che ci viene da questo Obiettivo 3 dell'agenda 2030 dell'ONU evidenzia come sia proprio facendo rete fra tutti i protagonisti che si riesce a potenziare la rete di "protezione" e di presa in carico delle situazioni più difficili.

Questo percorso, che ci vedrà coinvolti nel prossimo anno, ha tutte le premesse per potersi rivolgere inoltre a tutte le generazioni perché tutte sono destinatarie degli stimoli che provengono dalle 4 progettualità individuate.



#### Segreteria organizzativa

CSV provinciale di Padova  
Via G. Gradenigo 10  
35129 (Padova)

Tel. 049 8686849  
[www.padovacapitale.it](http://www.padovacapitale.it)  
[padovacapitale@csvpadova.org](mailto:padovacapitale@csvpadova.org)