

## Comunicato Stampa

### **LA RIPRESA DELL'ATTIVITÀ SPORTIVA DOPO IL LOCKDOWN: UN DETTAGLIO DA NON SOTTOVALUTARE, SEGNALANO GLI ESPERTI**

**Synlab San Nicolò Como con la sua squadra del Medical Fitness invita i cittadini a prendere parte a una diretta Facebook durante la quale verranno mostrati i corretti esercizi da introdurre nel proprio percorso di ripresa sportiva**

Como, 22 giugno 2020 – Non servirà essere atleti o maratoneti per partecipare alla **diretta Facebook programmata per martedì 30 giugno alle ore 18:30** dallo staff del Medical Fitness di Synlab San Nicolò Como, anzi, a essere chiamati in causa saranno anche coloro che nella vita dedicano poco spazio all'attività motoria. Il Polidiagnostico con sede a Como si interfacerà con i cittadini attraverso l'evento social **"Liberi di muoversi! Come riprendere l'attività fisica "in salute" dopo il lockdown"**, che vedrà protagonisti **Ivan Messineo – Medico Chirurgo Specialista in Medicina Fisica e Riabilitazione e Responsabile Fisiokinesiterapia sede di Como e Lecco** e **Stefano Colombo - Fisioterapista Area Medical Fitness Synlab San Nicolò**.

Perché la scelta di coinvolgere il pubblico in un appuntamento dedicato all'attività fisica? Se è vero che i grandi danni economici, sociali e umanitari generati dalla pandemia globale sono sotto gli occhi di tutti, sussistono alcune gravi conseguenze sommerse, che rimangono tracciabili solo dagli addetti ai lavori e da chi ne viene colpito in forma diretta. Una di queste è senza dubbio legata al fattore "movimento".

Come sottolineato anche all'interno delle Linee guida pubblicate dalla FMSI (Federazione Medico Sportiva Italiana), **l'interruzione o comunque la riduzione dell'attività fisica svolta da una persona anche per un breve periodo, comporta alterazioni sia nella capacità di svolgere le normali attività aerobiche che nella struttura e funzionalità dei muscoli**. Un deterioramento delle condizioni fisiche che non deve essere gestito con superficialità: in fase di ripresa, diviene fondamentale prestare la massima attenzione, "curando" la propria muscolatura e il proprio corpo in un periodo di transizione e di ritorno alle condizioni normali.

Un segno tangibile di questa situazione è stato riscontrato e confermato anche nel reparto Medical Fitness di Synlab San Nicolò Como: **tanti pazienti recatisi in ambulatorio hanno lamentato dolori e disagi, addirittura veri e propri "blocchi fisici", dovuti a una ripresa dell'attività motoria eseguita in modo scorretto**. Per questo motivo, Synlab San Nicolò ha deciso di coinvolgere il pubblico in un evento digitale che possa essere d'ispirazione per riprendere l'attività fisica con consapevolezza e nel modo corretto, evitando che si trasformi in un pericolo per l'organismo. La diretta di martedì 30 giugno rappresenterà un toccasana per giovani e meno giovani e, nello specifico, si strutturerà con una prima parte di introduzione teorica e una seconda parte operativa, nella quale verranno mostrati dal vivo alcuni esercizi consigliati per ripartire nel modo giusto e riabituarlo il proprio corpo al movimento.

L'appuntamento è alle 18:30 sulla pagina Facebook @SanNicolòCentroDiagnostico

\*\*\*\*\*

Il Centro Diagnostico San Nicolò nasce nel 1970 come laboratorio di analisi mediche; negli anni seguenti vengono attivati i reparti di Diagnostica per Immagini, Fisioterapia e Poliambulatorio specialistico. Nel 2007 il San Nicolò diventa Casa di Cura e nel 2010 entra a far parte di SYNLAB, oggi il più grande gruppo europeo di diagnostica medica.

**Ufficio Stampa**

Ramona Brivio \_ [r.brivio@tramite.it](mailto:r.brivio@tramite.it) \_ 3397445310  
Gloria Pulici \_ [g.pulici@tramite.it](mailto:g.pulici@tramite.it) \_ 3928569153