



RCS

Cinisello a.s.d.

Ricreazione Cultura Sport
Per il tempo libero

SCHEDA SALUTE n. 50

Acciacchi osteomuscolari

Il numero 1 della rivista "obiettivo tutela" dell'ANMIL del 2015 annuncia che alla tabella delle malattie professionali è stata aggiunta la voce "malattie osteo-muscolari" e subito questa categoria è passata in testa alla classifica delle malattie professionali come illustrato dalla seguente tabella

ANDAMENTO DELLE MALATTIE PROFESSIONALI NEGLI ANNI 2008-2013							
Tipo di malattia	2008	2009	2010	2011	2012	2013	Var. % 2008/2013
Malattie osteo-articolari	13.134	18.537	26.200	30.871	31.721	35.863	173,1
Ipoacusie da rumore	7.256	6.958	6.885	6.432	5.483	5.884	-18,9
Malattie respiratorie	3.205	3.179	3.363	3.554	3.223	3.632	13,3
Tumori	2.284	2.286	2.457	2.450	2.272	2.585	13,2
Disturbi psichici	568	552	577	605	551	538	-5,3
Malattie cutanee	774	752	717	642	559	519	-32,9
Altre e indeterminate	2.899	2.675	2.328	2.202	2.196	2.313	-20,2
Totale	30.120	34.939	42.527	46.756	46.005	51.334	70,4

Ma si tratta di un equivoco. Le malattie osteo-muscolari sono il risultato di una "atrofia" determinata dalla vita sedentaria. Che essendo invalidanti, una volta incluse nella tabella sono passate immediatamente al primo posto.

Ma non è con questo artificio contabile che migliora la qualità della vita. E siccome al nostro interno non mancano i casi di disturbi osteomuscolari, non ci stanchiamo di ripetere che l'attività fisica è il miglior antidoto contro gli acciacchi.

Per questo la nostra associazione organizza la **ginnastica** in palestra e il gioco della **Petanque** al Centro Civico di viale Friuli, ampliando l'offerta sportiva con la proposta denominata "**3° ora**", che approfitta della vicinanza geografica di Cinisello con le Prealpi lecchesi per organizzare escursioni settimanali "antiatrofiche".

Per specifiche esigenze quali "dolori alla spalla" o "mal di schiena e agli arti inferiori" valgono i suggerimenti delle nostre "**schede salute**", da seguire come presidio sanitario in alternativa al farmaco.

A differenza del farmaco, che serve unicamente a lenire il dolore lasciando il fisico nella sua condizione di vulnerabilità all'acciacco, l'esercizio motorio "aggiusta" il trofismo osteo-muscolare con il supplementare effetto di "bruciare" le tossine prodotte dal metabolismo e che normalmente si accumulano nei diversi organi rendendo più complicata una vita già complicata di suo.

Vinci la pigrizia - Guadagna in salute

