

Sclerosi multipla, nordic walking e mindfulness per il benessere: ecco il Liguria Nordic Tales

di **Redazione**

12 Giugno 2018 - 12:25



Genova. Arriva in Liguria l'edizione 2018 di Nordic Tales, iniziativa - promossa da Sanofi Genzyme con il patrocinio dell'Associazione Italiana Sclerosi Multipla e della Scuola Italiana Nordic Walking - vuole favorire il benessere psico-fisico delle persone con sclerosi multipla attraverso la pratica del nordic walking.

L'appuntamento, che ha il patrocinio della Città di Genova e dell'Università degli Studi di Genova, è sabato 16 giugno, alle 10.00, presso il Parco Storico di Villa Duchessa di Galliera a Genova Voltri (punto di ritrovo all'entrata del parco Giardino all'Italiana).

Novità di quest'anno è la mindfulness, una pratica dalle antiche origini orientali che aiuta a focalizzarsi sul tempo presente, con effetti benefici su stress, forza di volontà, motivazione.

“La mindfulness è una disciplina che permette di migliorare il proprio stato di benessere psico-fisico grazie a un impegno costante di allenamento della consapevolezza,” afferma Andrea Colombo, psicologo e fondatore dello Studio MenteCorpo, partner di Nordic Tales 2018. “Pensiamo che l'abbinamento di mindfulness e nordic walking possa essere un valore aggiunto per le persone con sclerosi multipla, patologia che può essere fonte di

stress. Per questo abbiamo creato un programma specifico per aiutare chi parteciperà a praticare la mindfulness con continuità, rendendola parte essenziale di uno stile di vita salutare.”

Anche a Genova, come in ognuna delle 5 tappe di quest’anno, i partecipanti potranno apprendere e mettere subito in pratica alcuni esercizi utili a migliorare la consapevolezza di sé e anche a mantenere la costanza nella pratica sportiva. Ecco che piano fisico e mentale si alimentano reciprocamente e possono creare sinergie a supporto di una migliore qualità di vita.

Coinvolgendo in modo attivo ma dolce più del 90% della muscolatura, il nordic walking porta particolari benefici alle persone con sclerosi multipla. I bastoncini, inoltre, accompagnano i movimenti e favoriscono l’equilibrio.

“Diagnosi e intervento terapeutico sempre più precoci fanno sì che vivere con la sclerosi multipla oggi possa significare una gestione normale e libera della quotidianità,” commenta la Dottoressa Elisabetta Capello, Dipartimento di Scienze Neurologiche, Ospedale Policlinico S. Martino di Genova, che ha dato il suo patrocinio alla tappa ligure. “Per supportare questo percorso, è importante anche far conoscere discipline sportive adatte, come il nordic walking, che non solo rafforza la muscolatura, ma favorisce anche la socialità. Ancora meglio se accompagnato da tecniche che migliorano la consapevolezza di sé, aiutando a ridurre lo stress. Nordic walking e mindfulness sono due tecniche semplici per riappropriarci di noi stessi e auspico che quello che sabato realizzeremo per la prima volta a Genova per nostri pazienti diventi stimolo di autocoscienza e autoconoscenza.”

Secondo i dati del Barometro SM 2018 di AISM, in Italia le persone con sclerosi multipla sono circa 118.000, con una nuova diagnosi ogni 3 ore, per la maggior parte tra i giovani dai 20 ai 40 anni. In Liguria la patologia riguarda 3mila persone.

“Da 50 anni, AISM svolge con grande impegno un’attenta attività di informazione alle persone con SM, realizza eventi e campagne di sensibilizzazione per l’opinione pubblica, si fa tramite verso le istituzioni delle richieste delle persone ed ha cambiato il volto della ricerca in Italia,” commenta Enza Costa, Presidente AISM Sezione Provinciale di Genova. “Con l’Agenda della SM 2020 AISM chiede alle Istituzioni di agire concretamente sui bisogni prioritari delle persone con sclerosi multipla e si impegna direttamente a promuovere azioni concrete, agevolare e sostenere l’impegno delle singole persone che realizzano quotidianamente il valore della propria dignità, della propria autonomia, del diritto al lavoro. E la Sezione di Genova lo fa anche promuovendo e realizzando attività di benessere sul territorio, che permettono alle persone di migliorare la loro condizione psicofisica, di vincere delle sfide con loro stesse, di rimettersi in gioco e stimolare la loro autodeterminazione.”

La partecipazione a Nordic Tales è gratuita e aperta a tutti. È un momento di aggregazione tra persone con sclerosi multipla, caregiver, medici, appassionati di nordic walking e mindfulness e chiunque voglia partecipare.