



Università degli Studi "G. d'Annunzio"
CHIETI - PESCARA



Chieti, 6 ottobre 2023 - “Allenarsi per la salute into the wild” è il nome del progetto congiunto del Dipartimento di Medicina e Scienze dell’Invecchiamento dell’Università degli Studi “Gabriele d’Annunzio” di Chieti-Pescara e dell’Ambulatorio di medicina integrata della ASL-02 di Lanciano-Vasto-Chieti con il quale si sta approfondendo lo studio degli effetti psicofisici della pratica dell’esercizio fisico in ambiente naturale in donne trattate per tumore mammario promuovendone la pratica.

La ricerca scientifica sta fornendo sempre maggiori evidenze sul valore aggiunto che ha l’esercizio fisico praticato in ambiente naturale per la nostra salute psicofisica. Il progetto “Allenarsi per la salute into the wild” è stato realizzato col finanziamento dell’Associazione ISA APS, dell’Associazione “Amici per la vita” ONLUS, della FIDAS di Pescara, e di “Komen Italia”, nonché col supporto tecnico dell’Area Marina Protetta “Torre del Cerrano” e della cooperativa “Il Bosso”.

Il progetto, così come il funzionamento dell’ambulatorio vede l’impegno coordinato di molte professionalità del percorso mammella della ASL02 di Lanciano-Vasto-Chieti e che includono l’area nutrizionale, supportata dalle dottoresse Anna D’Eugenio e Laura Masini, quella inerente l’agopuntura, supportata dal dott. Massimo Rinaldi, e quella motoria, supportata dalle dottoresse Teresa Morano,

Alessandra Di Marco, e dal dott. Andrea Di Blasio. Quanto descritto è anche coordinato con le attività di ricerca dei gruppi diretti dalle professoresse Sabina Gallina e Angela Di Baldassarre per le rispettive aree di specializzazione.

“Il nostro organismo - spiega il prof. Giorgio Napolitano, referente universitario dell’ambulatorio - è continuamente stimolato da stressor esterni, ma non solo. Quando eccessivi, essi possono interferire con i nostri ritmi endocrini naturali. Praticare esercizio fisico e farlo in ambiente naturale è una delle possibilità che abbiamo di rompere questo circolo vizioso in modo ottimale, perché combiniamo l’effetto psicofisico benefico dell’esercizio fisico a quello della natura”.

“L’Abruzzo - sottolinea il dott. Andrea Di Blasio, ricercatore della “d’Annunzio” e coordinatore dell’ambulatorio - possiede tutte le caratteristiche naturali utili per la nostra salute psicofisica, finora riscontrate dalla ricerca scientifica. Dobbiamo imparare a viverlo nel giusto modo. Il nostro lavoro tende a caratterizzare gli effetti delle combinazioni delle diverse caratteristiche naturali sui differenti ambiti che compongono la nostra salute psicofisica. Tutto è svolto considerando le diverse combinazioni di intensità, durata e tipologia dell’esercizio stesso. Il progetto si concretizza in un calendario annuale di allenamenti in ambiente naturale che consente di sperimentare i diversi ambienti, dal mare alla montagna, nelle diverse stagioni e con la pratica di diverse attività. Ogni seduta, durante la quale si svolgono misurazioni di parametri psicofisici, è condotta da un accompagnatore di media montagna e da due chinesologi delle attività motorie preventive ed adattate. A ciascuna seduta, possono partecipare fino ad un massimo di 30 persone. Questo progetto ci consente conoscere meglio quanto la natura sia benefica per la nostra salute portando l’ambulatorio oltre l’ambulatorio, nel territorio”.

“L’ambulatorio, unico nel suo genere nel centro-sud Italia - aggiunge la dott.ssa Simona Grossi, primario dell’UOC di chirurgia generale ad indirizzo senologico dell’Ospedale di Ortona, cui l’ambulatorio è legato - è un valore aggiunto del nostro percorso terapeutico perché ci consente di prenderci cura della persona e di accompagnarla nell’importante percorso del rimettere al centro della propria vita la propria salute psicofisica”.