GIORNALE DI LECCO Estratto dalla pagina 44 19 novembre 2012

Alla Farmacia Montegrappa tanti consigli per ottenere le migliori performance sportive

«Solo l'allenamento costante permette di migliorare. Il parere del farmacista e quello del medico possono essere d'aiuto all'atleta»

LECCO (oro) L'attività fisica è come un farmaco che per dare benessere deve essere praticata in modo corretto.
E come tutte le medicine, per la sua assunzione sono fondamentali i consigli di chi si occupa ogni giorno della nostra salute.
«Il ruolo educativo dei farmacisti per quanto riguarda la pratica sportiva è fondamentale. Per esempio, Federfarma è partner del progetto **Pillole di salute - Prove gratuite di movimento,** ideato dall'associazione **Il Giretto** in collaborazione con Asl di Lecco, Regione Lombardia, Provincia di Lecco, Coni e altre associazioni del territorio, iniziativa che ha come scopo quello di incentivare la pratica sportiva di giovani e adulti», spiega il **dottor Pietro Politi**, titolare della **Farmacia Montegrappa**.
Calcio, corsa, nuoto, bicicletta o, semplicemente, qualche camminata in mezzo al verde di un parco cittadino, l'importante per tutti, e a qualsiasi età, è fare movimento. Lo sport fa bene alla linea, al cuore all'equilibrio psichico perchè allontana stress e malumori, all'apparato muscolo-scheletrico, tiene sotto controllo valori come glicemia, colesterolo, trigliceridi e poi, soprattutto nei giovani e negli anziani, facilita la socializzazione.
Quali sono i consigli più importanti per chi vuole avvicinarsi alla pratica sportiva?
«Innanzitutto sottoporsi ad una visita medica approfondita per escludere patologie che possono compromettere la salute. Quindi, iniziare gradualmente, ricordando sempre che lo sport deve divertire e regalare benessere. L'alimentazione deve essere varia, mentre limitata l'assunzione di integratori, drink energetici o preparati consigliati da persone incompetenti che alimentano la cultura del doping. E' l'allenamento costante che permette di raggiungere buone prestazioni: e qui mi rivolgo soprattutto agli amatori, desiderosi di ottenere performances eccellenti in poco tempo. Se proprio volete integrare la dieta, chiedete sempre un parere al farmacista o al medico», ribadisce il **dottor Politi**.
Ricordiamo infine che presso la Farmacia Montegrappa è possibile richiedere la misurazione della pressione sanguigna, il calcolo del peso ideale e test analitici per la valutazione di parametri del sangue quali, ad esempio, glicemia, colesterolo, trigliceridi.

Farmacia Montegrappa
Viale Montegrappa, 25
Lecco
Tel. 0341.494552
www.farmaciamontegrappalecco.it