

# La salute passa per lo sport Mare di lezioni tutte gratis

Scopo, intercettare i sedentari  
Box con 800mila ore di attività  
I coupon si ritirano in farmacia

**LAURA BOSISIO**

Ecco qua il farmaco che promette di sconfiggere obesità, ipertensione e stress, non ha effetti collaterali ed è per tutti.

Sono le "Pillole di salute", in distribuzione gratuita da oggi in tutte le farmacie lecchesi. Scatole formate medicinale, contenente "prove gratuite di movimento": 35 coupon per lezioni gratuite nei centri sportivi, piscine e strutture ricreative di tutta la provincia che hanno aderito al progetto.

**Bonus per le famiglie**

Ideato dall'Asl, insieme all'associazione per la promozione sociale "Il Giretto" (Bulciago), all'assessorato allo Sport della Provincia e al Coni, in collaborazione con Regione, Acel, Federfarma, il progetto è indirizzato alle famiglie, adulti e bambini. In totale 10mila confezioni, ma chi oggi e nei prossimi giorni si per-

derà la scatola gratuita, non disper: sul sito [pilloledisalute.giretto.it](http://pilloledisalute.giretto.it) si potranno scaricare tutti i coupon, spendibili fino a settembre 2013.

Scopo dell'iniziativa: «Intercettare quella gran fetta di cittadini, un terzo dei nostri residenti in provincia, che sono sedentari totali, ossia non svolgono alcuna attività fisica», spiega **Franco Tortorella**, responsabile dell'Ufficio ricerca e sviluppo dell'Asl. Ci sono i bonus spendibili per famiglie: si può provare, una o due o anche più ore

*Si possono scegliere discipline classiche o sport di nicchia*

gratuiti di sport come acqua family, windsurf, tiro con l'arco, percorsi avventura, pattinaggio a rotelle, uni hockey, e pratiche meno note, come il Tai Chi vietnamita, sintesi di discipline ginniche vietnamite, o il vovinam viet vo dao, antica arte marziale. Poi badminton, canoa canadese, karate, arrampicata indoor, ci-



Troppi bambini, anche nella nostra provincia, non praticano sport

clismo, pilates e chi ne ha più ne metta.

**Ogni pacchetto vale 500 euro**

Insomma, una vera scorpacciata di sport: «Puntiamo anche su ciò che è meno comune, per stuzzicare la curiosità», rimarca il direttore generale dell'Asl, **Enzo Lucchini**. Un'idea «del tutto originale, nel panorama sportivo italiano» commenta l'assessore regionale alla famiglia **Giulio Boscagli**, tra gli sponsor.

«Offriamo sport alle famiglie. Ci auguriamo che questa idea colpisca nel segno», afferma il campione **Antonio Rossi**. Ogni

scatola contiene un valore di oltre 500 euro di lezioni sportive e il progetto regala in totale circa 800 mila e cinquecento ore di sport. Dopo il Piedibus e i gruppi di cammino, «ora pensiamo alle famiglie - sottolinea Tortorella - L'idea che vorremmo trasmettere, ancora una volta, è che il movimento è fondamentale per la salute. Tra il resto, regolarizza la pressione arteriosa e abbassa i trigliceridi. Aumenta il colesterolo buono e la tolleranza al glucosio, incrementa endorfine e difese immunitarie. Questi bonus che regaliamo ai cittadini rappresentano un salvadanaio di salute». ■

Progetto ideato da



Main Partner



Main Sponsor



In collaborazione con



Distribuito da

