COMUNICATO STAMPA

**10 ANNI VERSO 100 COMUNI:**

**IL PROGETTO *“ATTIVITÀ FISICA ADATTATA OVER 65”***

**SPEGNE DIECI CANDELINE E GUARDA ALLE VALLI**

*Bergamo, 6 febbraio 2025* — Compie 10 anni il progetto **“Attività Fisica Adattata Over 65”**, iniziativa coordinata dall’**Università degli studi di Bergamo** e dal **CUS Bergamo** rivolta agli **over 65** con limitazioni di autonomia, finalizzata a promuovere il benessere fisico e la prevenzione attraverso la ginnastica preventiva adattata. Il **traguardo raggiunto** e gli **obiettivi futuri** sono stati oggetto dell’incontro tenutosi oggi, giovedì 6 febbraio, presso l’Aula Galeotti della sede universitaria di via dei Caniana, 2, Bergamo.

L'appuntamento, che ha visto la partecipazione di rappresentanti istituzionali, amministratori locali, partner del territorio e professionisti del settore sanitario (Provincia di Bergamo, Collegio dei Sindaci, ATS Bergamo, ASST Papa Giovanni XXIII, ASST Bergamo Ovest, ASST Bergamo Est, Ordine dei Medici Chirurghi e Odontoiatri della Provincia di Bergamo, Ordine della Professione Sanitaria di Fisioterapista di Bergamo e HServizi Spa), ha offerto un **bilancio del decennio appena trascorso** e delineato nuove prospettive per l'espansione del progetto – già presente in **77 comuni** **della provincia di Bergamo** e destinato a superare quota 100 sedi operative – anche nelle aree più difficili da raggiungere, come le **valli bergamasche**.

*“L'Università di Bergamo è da sempre attenta alle esigenze del territorio, e il progetto di Ginnastica Preventiva Adattata ne è una testimonianza concreta –* ha spiegato il Rettore **Sergio Cavalieri** durante il suo intervento *–. Il nostro obiettivo non è solo contribuire alla salute e alla longevità attiva degli anziani, ma anche consolidare il legame tra ricerca accademica e comunità. Questa iniziativa rappresenta un esempio virtuoso di collaborazione tra enti pubblici, sanità e università per un impatto reale sul benessere della popolazione”.*

**Simone Biffi**, Consigliere della Provincia di Bergamo, ha aggiunto: *"La Provincia di Bergamo è orgogliosa di patrocinare questo progetto, frutto della collaborazione tra diverse realtà del territorio e capace di offrire ai nostri over 65 un'opportunità in più di tutela della salute e, non secondariamente, della socialità".*

Nel corso dell'evento, moderato dal Delegato del Rettore alle attività sportive e relazioni con il CUS **Francesco Lo Monaco**, sono stati presentati i risultati della ricerca condotta dal **Centre for Healthy Longevity (CHL)** dell'Università degli studi di Bergamo, diretto dalla prof.ssa **Francesca Morganti**, che ha evidenziato come i partecipanti ai corsi abbiano ottenuto significativi miglioramenti in termini di equilibrio, forza muscolare e resistenza aerobica: *“Monitorare l'efficacia del programma di intervento motorio proposto dal CUS con AFA over 65 è stata una delle sfide più stimolanti che il CHL-Centre for Healthy Longevity ha intrapreso nei mesi passati. Il nostro ruolo come ricercatori dell'Università di Bergamo è stato quello di verificare il cambiamento prodotto sia in termini motori che cognitivi. Per noi un’importante evidenza scientifica del valore di AFA over 65 per la prevenzione del decadimento psicofisico in età anziana e del supporto alla longevità in salute”.*

Nato come progetto pensato per **mantenere il fisico attivo e prevenire le patologie dell’età**, l’AFA OVER 65 si articola in esercizi, studiati dagli insegnanti laureati in Scienze motorie e sportive, utili a rinforzare gli arti, migliorare l’autonomia e l’equilibrio e ridurre il rischio di cadute, recuperando forza muscolare corporea e resistenza aerobica in **sedute di un’ora l’una**, **due volte a settimana**, in ogni comune aderente. Gli appuntamenti prevedono il coinvolgimento di personale formato e la fornitura gratuita dei materiali in capo al CUS Bergamo, a disposizione di gruppi composti da **circa 15 partecipanti**.

Per maggiori informazioni e aderire al progetto:

E-mail: ginnastica.adattata@cusbergamo.it Tel.: 338 4739853

Sito web: [www.cusbergamo.it/afa](http://www.cusbergamo.it/afa)

Link all’articolo scientifico prodotto dal CHL:

<https://aisberg.unibg.it/retrieve/handle/10446/289125/750176/ijerph-21-01469-with-cover.pdf>

**DICHIARAZIONI**

**Marcella Messina**, Presidente Collegio dei Sindaci di ATS Bergamo e Assessora alle politiche sociali, sport, salute e longevità del Comune di Bergamo:

*“Sono circa trentamila gli anziani nella nostra città, un dato importante che impone attenzione nel suo complesso e che richiede una lettura approfondita delle diverse sfaccettature che racchiude. C’è un invecchiamento attivo, risorsa per la comunità dal punto di vista operativo e relazionale, che chiede opportunità per mantenersi tale a lungo; e ci sono situazioni di fragilità che necessitano di attenzione sia sul piano sanitario sia su quello sociale, e che ci impegnano a guardare alla longevità con approccio di sostegno nella cura di sé e del proprio benessere psicofisico. Un approccio, questo, finalizzato soprattutto a prevenire e contrastare le esperienze di solitudine e di decadimento delle facoltà, fisiche e cognitive, con tutto ciò che ne consegue sul piano personale e sociale. L’attività motoria e sportiva, da questo punto di vista, rappresenta certamente un’occasione importante di prevenzione e attivazione di positive dinamiche individuali, interpersonali e intergenerazionali, oltre che di promozione di un corretto stile di vita. In questo senso, il progetto dell’attività fisica adattata rappresenta un’esperienza significativa ed un modello operativo di cui dobbiamo fare tesoro.”*

**Nicoletta Castelli**, Direttore Sanitario dell'Agenzia di Tutela della Salute di Bergamo:

*“Promuovere la Salute attraverso la Prevenzione è nella mission di ATS, soprattutto per la popolazione over 65, per favorirne autonomia ed invecchiamento attivo. La ginnastica preventiva adattata rappresenta uno strumento fondamentale per mantenere uno standard ottimale di qualità della vita, riducendo il rischio di cadute e le complicanze legate all’invecchiamento. ATS Bergamo sostiene questa iniziativa, che favorisce anche il benessere psicofisico e la socialità. Investire nei determinanti di Salute significa garantire un futuro più sano e attivo ai cittadini, alleggerendo al contempo il carico al Sistema Sanitario ed Assistenziale.”*

**Silvia Galeri**, Direttore della Riabilitazione specialistica dell'ASST Papa Giovanni XXIII:

*"L'ASST Papa Giovanni XXIII crede fortemente in questa iniziativa, che mira a migliorare l’autonomia e la qualità della vita degli over 65. Le evidenze scientifiche dimostrano come l'attività fisica sia fondamentale per mantenere l'indipendenza funzionale e prevenire le patologie croniche legate all'invecchiamento. A nome della Direzione strategica del Papa Giovanni XXIII, ringrazio tutti i partner del progetto per l’impegno comune nel promuovere l’invecchiamento attivo, offrendo ai cittadini opportunità concrete di miglioramento del proprio benessere fisico e sociale. Un ringraziamento particolare al CUS e al suo Presidente per l’instancabile determinazione a perseguire questi obiettivi di grande valore.”*

**Pietro Tronconi**, Direttore Socio Sanitario ASST Bergamo Ovest:

*“La ginnastica preventiva adattata rappresenta un’opportunità fondamentale per promuovere la salute e prevenire malattie legate all’invecchiamento. Il progetto ‘Attività Fisica Adattata Over65’, promosso dal CUS Bergamo in collaborazione con istituzioni come l’Università di Bergamo, ATS e ASST locali, dimostra l’importanza di una strategia integrata tra enti pubblici, università e associazioni territoriali. La sinergia tra queste realtà consente di offrire programmi mirati per migliorare l’autonomia e la qualità della vita degli anziani, contrastando il declino fisico e cognitivo. La collaborazione tra istituzioni sanitarie e amministrazioni locali garantisce un accesso diffuso a queste attività, superando barriere economiche e logistiche. L’invecchiamento attivo non è solo una questione di benessere individuale, ma un obiettivo di salute pubblica che riduce l’incidenza di patologie croniche e alleggerisce il sistema sanitario. Iniziative come questa promuovono il concetto di comunità attiva, in cui gli anziani diventano protagonisti della propria salute. Il coinvolgimento di professionisti qualificati, come fisioterapisti e laureati in scienze motorie, assicura interventi efficaci e sicuri. Per garantire la sostenibilità di questi progetti, è essenziale un impegno continuo delle istituzioni, favorendo politiche di prevenzione e incentivando la partecipazione della popolazione.”*

**Laura Aurora Lodetti**, Direttore Sociosanitario ASST Bergamo Est:

*"Evidenze scientifiche sempre crescenti dimostrano che c’è una notevole differenza tra età anagrafica ed età biologica, con conseguenti ripercussioni sulla salute e sulla longevità. L’aumento dell’età media della popolazione pone un serio problema sulla sostenibilità del sistema sanitario e rende necessario affrontare i problemi legati all’invecchiamento, come le malattie croniche, innanzitutto attraverso un approccio basato sugli stili di vita e quindi sulla prevenzione. Invecchiare bene, in buona salute o con patologie croniche ben controllate, senza pesare su sé stessi e sugli altri, è un desiderio comune e rappresenta anche una reale necessità del sistema-sociosanitario. Diversi documenti programmatici dell’OMS, ministeriali e regionali hanno da tempo affrontato questo argomento. Qui oggi un esempio emblematico da prendere a modello."*

**Eugenia Belotti**, Vicepresidente dell’Ordine dei Medici Chirurghi e Odontoiatri della Provincia di Bergamo:

*“L'attività fisica è fondamentale per la salute, ma spesso viene ritenuta adatta solo ai più giovani e agli adulti, escludendo gli anziani, soprattutto con comorbidità. Ciò contrasta con le linee guida Oms, che, invece, per gli over 65 raccomandano esercizio aerobico moderato. La proposta di ginnastica preventiva adattata aiuta, quindi, a prevenire e gestire le malattie croniche, migliora l'umore, la memoria e riduce il declino cognitivo, contribuendo a una migliore qualità della vita."*

**Simone Ruggeri**, Presidente dell’Ordine della Professione Sanitaria di Fisioterapista di Bergamo:

*“Il nostro Ordine sostiene questo progetto e auspica che le ASST inseriscano quanto prima il fisioterapista nei gruppi AFA per rilevare i bisogni riabilitativi dei cittadini, valutarne le capacità motorie e collaborare con i chinesiologi per definire il livello di esercizi e movimenti più adatto. Questo approccio multiprofessionale risulta vincente per la salute ed il benessere psicofisico del cittadino.”*

**Marco Donadoni**, Presidente HServizi Spa:

*“Siamo particolarmente fieri di far parte di questo progetto, i benefici per gli utenti sono molteplici sia a livello fisico che psicologico; oltre a potenziare le capacità motorie e migliorare lo stato di salute generale della persona si favoriscono al contempo anche la socializzazione e l’integrazione. Presso i nostri centri abbiamo notato le dinamiche di gruppo che si creano durante le attività permettono alle persone di sentirsi parte di una squadra, con una conseguente ricaduta positiva sull’umore e l’autostima, l’attività svolta con regolarità, migliora il cammino, aumenta la resistenza allo sforzo, diminuisce la difficoltà a compiere attività di vita quotidiana necessarie per l’autonomia; le attività di AFA contribuiscono inoltre a modificare lo stile di vita, sia per prevenire sia per mitigare uno stato di disabilità già presente, andando a contrastare l’effetto aggravante della sedentarietà.”*