

Lugano «Anche i bambini possono fare palestra se seguiti correttamente»

All'Oratorio di Lugano una giornata informativa per spiegare ai giovani come mantenere uno stile di vita sano - VIDEO



«All'Oratorio aiutiamo i giovani a nutrire l'anima. Ma è importante saper nutrire bene anche il proprio corpo, per avere il giusto equilibrio nella vita». Nelle parole di Don Emanuele Di Marco si riassume perfettamente il senso della giornata informativa di mercoledì pomeriggio all'Oratorio di Lugano, dove i giovani frequentatori della struttura hanno avuto modo di incontrare i fisioterapisti del FitLab 2.0, i quali hanno spiegato come mantenere, senza particolari sforzi ma rispettando alcune buone abitudini, un sano stile di vita.

I ragazzi si sono cimentati quindi in alcuni esercizi, sfatando il mito che la palestra non sia adatta ai più giovani: «In realtà è dimostrato - spiega il Dottor Cristiano Marelli - come un rinforzo muscolare, senza inutili sovraccarichi, possa portare importanti benefici anche a chi ancora deve completare il proprio sviluppo fisico. Ovviamente seguiti da professionisti, perché l'improvvisazione può essere controproducente».

Inoltre, al termine dell'evento, i partecipanti hanno potuto assaggiare una merenda preparata da Eleonora Postizzi, la quale ha dimostrato come si può mangiare in modo gustoso senza eccedere con gli zuccheri.

