

INVECCHIARE IN SALUTE

FORUM ROTARY Distretto 2090

14 MAGGIO 2023 FALCONARA MARITTIMA

Il Forum Distrettuale del 14 maggio in realtà fa seguito ad altri analoghi eventi succeduti nell'ambito del Distretto 2090 (Fermo 2018 – L'Aquila 2019) in collaborazione con il Club Roma Capitale (Roma 2022).

L'Italia è quinta al Mondo per aspettativa di vita con una media di 84,01 anni (81.90 per gli uomini e 85,97 per le donne), quindi la vita di ciascuno di noi non termina al concludersi dell'attività lavorativa.

Lo stare bene è frutto di un insieme di fattori: emotivi, ambientali, lavorativi e alimentari; trovare il giusto equilibrio è la sfida di ciascun essere umano.

Adottare uno stile di vita sano vuol dire quindi evitare tutte quelle azioni nocive per la salute del nostro corpo, non solo alimentarsi correttamente e svolgere un'attività fisica adeguata alle proprie caratteristiche fisiche.

Poche regole quindi per adottare un quanto più possibile corretto stile di vita senza però dimenticare che per raggiungere il perfetto equilibrio psicofisico sono importanti anche la cura della mente e del benessere interiore, senza tralasciare la spiritualità insita in ciascuno di noi

Dormire adeguatamente permette di ricaricare le batterie e affrontare la giornata seguente al meglio.

Con la vita frenetica cittadina è facile dimenticarsi di quanto sia importante il contatto con la natura che rilassa e favorisce la pace interiore; una camminata in un parco di 20 minuti aiuterà a migliorare le performance del nostro cervello e quindi la capacità di concentrarci, anche grazie alla diminuzione dell'ansia.

Trovare un giusto equilibrio tra impegni lavorativi, familiari e personali, ci potrà permettere di ridurre lo stress e mantenerci in salute anche dal punto di vista mentale; coltivare hobby interessanti personali sono altrettanto importanti senza tuttavia tralasciare di trascorrere una parte del nostro tempo con le persone che ci fanno stare bene.

Dott. Rodolfo Mattioli

Presidente Sottocommissione Distrettuale “ Invecchiare in Salute”