

wellness e salute, alleanza vincente

di Andrea Muzzarelli

Il centro “Cuore & Salute” e l’“Alexa Wellness Club” sono due ottimi esempi di quanto forte sia ormai diventato il rapporto tra fitness e benessere psicofisico. Due interessanti modelli che potrebbero offrire al nostro settore nuove opportunità di crescita professionale e culturale

Nel 1996 il *Surgeon General's Report* – l'importante rapporto scientifico americano sui danni legati alla sedentarietà – sancì definitivamente che l'inattività fisica è il primario fattore di rischio per tutte le cause di malattia, alla pari o in misura maggiore di fumo, obesità, ipertensione, colesterolo. Negli anni successivi queste conclusioni sono state ripetutamente confermate da numerosi studi scientifici condotti sull'argomento, e oggi anche il pubblico (in Italia come all'estero) comincia a essere più sensibile al tema. In Italia anche i piani sanitari nazionali

e regionali consigliano e promuovono la pratica dell'esercizio fisico come fonte primaria di prevenzione, identificando nella soglia dei 40 anni l'età in cui esso diventa addirittura necessario per garantire una buona condizione di salute. Migliorare le condizioni di vita dei cittadini, promuovendo scelte salutari immediate e stili di vita sani, è del resto l'obiettivo principale dello stesso Programma Nazionale di Prevenzione approvato dal Governo in accordo con le Regioni. Le potenziali sinergie fra il settore medico e quello del fitness sono ovviamente notevoli. E così come ci sono club che stipulano convenzioni con ambulatori e studi medici (o addirittura creano al proprio interno spazi dedicati) per offrire ai propri soci un importante servizio aggiuntivo, allo stesso modo esistono centri medici che utilizzano il fitness come strumento di cura e prevenzione.

Le realtà di cui ci occupiamo in questo articolo sono ottimi esempi di questi due modelli. Se *Cuore & Salute* di Reggio Emilia è un centro di medicina cardio-vascolare e sportiva dotato di una palestra dove è possibile svolgere attività fisica sotto costante controllo medico e strumentale, l'*Alexa Wellness Club* di Pellezzano, in provincia di Salerno, è da anni in prima linea nel promuovere l'attività fisica come strumento di salute e prevenzione.



cuore & salute: i servizi ambulatoriali

Medicina dello Sport

Visita medico sportiva
Visita di idoneità sportiva agonistica e non agonistica

Cardiologia

Visita specialistica cardiologica
Elettrocardiogramma
Prova sotto sforzo
Ecografia cardiologica
Holter

Angiologia

Visita specialistica angiologica
Ecocolordoppler arterioso e venoso arti superiori e inferiori
Ecocolordoppler carotideo-vertebrale
Flussimetria con ABI
Studio dei fenomeni di Raynaud
Terapia delle arteriopatie croniche
Terapia sclerosante di vene e capillari

Reumatologia

Angiologia
Ecocardiogramma
Elettrocardiogramma
Elettrocardiogramma sotto sforzo
Holter

centro wellness lontano dai soliti schemi, una struttura confortevole e al passo con i tempi dove la competenza, la professionalità, l'informazione, l'esperienza e la cortesia si fondono per fornire un prodotto di eccellente qualità e di sicura efficacia.» Nei tredici anni di attività trascorsi il servizio offerto, così come i locali del club, sono stati continuamente migliorati nell'ottica di permettere a tutti i soci – compatibilmente con le loro effettive possibilità – di conquistare e mantenere una buona forma fisica e una soddisfacente condizione di salute.

L'approccio seguito dal club è, pertanto, globale. «Per ottenere una migliore qualità della vita non è sufficiente praticare solo esercizio fisico», ha sottolineato Rago. «Bisogna che esso faccia parte di un progetto più ampio che tenda a creare uno stile di vita più salutare. All'Alexa lo sappiamo bene e da sempre, mediante corsi gratuiti tenuti da professionisti, educiamo i nostri clienti a mettere in pratica le strategie giuste per conquistarlo.»

Forte di questa idea e fiducioso nella bontà del progetto, il club ha ben presto deciso di portare all'esterno la cultura del benessere: da qui la pubblicazione di una rivista trimestrale, l'organizzazio-

diffondere la cultura del benessere

Il salernitano *Alexa Wellness Club* opera nel settore dal 1997, occupandosi principalmente di

diffondere – mediante la pratica dell'esercizio fisico e una corretta informazione – una migliore cultura della qualità della vita. Come ci ha detto il club manager Dario Rago, Alexa vuole essere «un

L'Alexa Wellness Club di Pellezzano (SA) organizza convegni informativi gratuiti e distribuisce gratuitamente la rivista "Informa"





quando la medicina sposa il fitness

«Non una semplice palestra, ma un luogo in cui si cambia stile di vita»: così è stato definito *Cuore & Salute*. Il centro è nato dall'iniziativa di tre cardiologi reggiani (Danilo Manari, Umberto Guiducci e Stefano Fioroni) che, in collaborazione con la società cooperativa *Welfare Italia*, erano attirati dall'idea di rivolgersi a tutte le persone che devono usare l'attività fisica e lo sport come un farmaco, a prescindere dall'età. Inaugurato lo scorso febbraio, *Cuore & Salute* è stato pensato soprattutto per soggetti reduci o con rischio elevato di patologie cardiovascolari, persone in eccesso di peso corporeo e sportivi che desiderano allenarsi sotto la supervisione di personale specializzato. A questo scopo, al centro della palestra è stata allestita una stazione di monitoraggio telemetrico che consente di valutare e monitorare la potenza muscolare di chi si sta allenando immagazzinandone i dati. L'attenzione riservata a ciascun cliente è massima.

Dopo un'accurata valutazione delle condizioni individuali svolta attraverso appositi test effettuati dallo staff, a ognuno viene affidato un programma di lavoro calibrato, da eseguire con il supporto di specialisti e il monitoraggio di infermieri professionali esperti. Per questa operazione il centro si avvale di un software chiamato *Smart Coach*, in grado di valutare e monitorare con facilità la potenza muscolare e la prestazione durante l'allenamento. Il software è in grado di seguire 90 esercizi diversi con pesi liberi, bilancieri, macchine tradizionali ed esercizi personalizzati. I progressi compiuti sono sottoposti a una verifica periodica, e in funzione dei risultati ottenuti vengono individuate nuove attività da svolgere. Con la funzione *Virtual Training* di *Smart Coach*, inoltre, i preparatori atletici possono allenare i propri atleti anche in remoto.

allenamento su misura

Tre i protocolli di allenamento previsti in base alle condizioni cliniche o di rischio cardiovascolare

emerse dalla visita propedeutica:

- **Bronze Pack:** palestra assistita con dottore in scienze motorie per persone senza particolari problemi cardiovascolari;
- **Silver Pack:** palestra assistita con dottore in scienze motorie e infermiere per persone che necessitano, durante l'attività, di monitoraggio infermieristico (ad esempio con misurazione della pressione e controllo periodico della frequenza cardiaca);
- **Gold Pack:** palestra in telemetria assistita con dottore in scienze motorie, infermiere e cardiologo per persone che necessitano di monitoraggio continuo in telemetria.

Con attrezzature idonee e uno staff altamente qualificato – composto da dottori in scienze motorie, infermieri con esperienza in ambito di riabilitazione cardiologica e medici specializzati in cardiologia e medicina dello sport – il centro di Reggio Emilia ha tutte le carte in regola per distinguersi sul mercato. E potrebbe contribuire a imporre un nuovo modello di “medical wellness club”.



Il centro Cuore & Salute è nato dall'iniziativa di tre cardiologi di Reggio Emilia

ne di convegni gratuiti sul territorio e la partecipazione a eventi per la diffusione della prevenzione.

un piccolo club dalle grandi risorse

Il magazine distribuito dal centro si chiama *InForma*. È interamente autofinanziato, ha iniziato le pubblicazioni ad aprile del 2008, e per la sua riconosciuta utilità sociale ha già ottenuto il patrocinio dell'Azienda Ospedaliera Universitaria di Salerno OO.RR. San Giovanni di Dio e Ruggi D'Aragona, della Provincia di Salerno (Assessorato allo sport e alla qualità della vita), dell'ATDI (Associazione dei Team Diabetologici Italiani), del Comune di Pellezzano e dell'Ordine dei medici e degli odontoiatri della provincia di Salerno. La rivista, interamente dedicata al legame tra movimento e salute, raggiunge attualmente oltre 250 studi di medicina generale in Campania e 120 farmacie. L'obiettivo per il futuro, ci ha detto sempre Dario Rago, è quello di «diffondere al più presto il nostro messaggio di benessere negli ospedali delle altre regioni.»

Oltre al magazine, sono tanti i canali utilizzati per promuovere cultura e benessere. Eccone alcuni esempi:

- È stato condotto un progetto di ricerca su 12 pazienti diabetici per dimostrare quanto l'esercizio fisico sia efficace, lavorando in sinergia con i farmaci, nella cura del diabe-

te. Il progetto è stato diretto dal dottor Calatola, diabetologo e responsabile del Centro diabetologico salernitano, in collaborazione con un team composto da un nutrizionista, una biologa/nutrizionista, uno psicoterapeuta, una psicologa e un fitness trainer.

- Da marzo 2009 il club organizza periodicamente dei convegni informativi gratuiti che vedono la partecipazione di medici, professionisti e specialisti di alto profilo. È il caso, ad esempio, del professor Ferdinando Pellegrino, noto alla comunità scientifica internazionale per i suoi studi sulla sindrome da burn-out. Fra le altre tematiche affrontate, le malattie metaboliche e la loro correlazione con la sedentarietà e i disturbi legati all'alimentazione.

Il centro partecipa anche a fiere e a diversi eventi sportivi locali (come la Micromaratonata salutare e la Strasalerno) con l'obiettivo di comunicare messaggi importanti quali il ruolo chiave svolto da una vita attiva nella cura e nella prevenzione delle malattie metaboliche. E si impegna anche a promuovere l'esercizio fisico nelle scuole.

Grazie all'esperienza acquisita negli anni e alla continua formazione tecnica e manageriale dello staff affidata prevalentemente al *Wellness Institute di Technogym*, Alexa è oggi in grado di svolgere un ruolo prezioso all'interno della propria comunità. Un ruolo che è

tanto più straordinario se si pensa che tutte queste importanti iniziative provengono da un centro di appena 300 mq. Difficile pensare a un esempio più efficace per essere motivati a dare il meglio di sé non solo per sviluppare il proprio business, ma anche per favorire la crescita culturale e professionale del settore. ●

www.centrocuoresalute.it

www.alexsa.it

www.rivistainforma.it

Il magazine dell'Alexa Wellness Club diffonde informazioni sul legame fondamentale tra esercizio fisico e salute

