



IL BALLO – CURA NATURALE CONTRO L'OSTEOPOROSI

E' stata presentata in tutta Europa, in occasione della **Giornata Mondiale dell'Osteoporosi** (20 Ottobre), con il sostegno di **Daiichi Sankyo Europe** e il patrocinio dell'**International Osteoporosis Foundation**, l'iniziativa che incoraggia i soggetti affetti da **osteoporosi** a praticare il ballo da sala per rafforzare le ossa, ridonandole un po' di vigore, e rallentare la progressione della malattia.

«Oggi è possibile ridurre la progressione dell'**osteoporosi** attraverso l'esercizio fisico e il ballo, che hanno la capacità di mettere in movimento tutto il corpo, coinvolgendo le articolazioni, i muscoli e soprattutto le ossa».

A richiamare l'attenzione sul ruolo salutare del ballo per i pazienti con **osteoporosi** è **Juliet Compston**, docente di osteologia alla **School of Medicine dell'Università di Cambridge-UK**, che ha supervisionato la messa a punto di "salute in Movimento", un innovativo programma educativo su DVD che coniuga la gestione integrata della malattia con l'affascinante mondo del ballo da sala.

Allo sviluppo del programma ha contribuito la ballerina australiana **Erin Boag**, resa celebre dalla trasmissione della **BBC Strictly Come Dancing** (la versione italiana è Ballando con le stelle). «I movimenti del ballo sono multi-direzionali – ricorda Boag – e contribuiscono a migliorare la mobilità e la flessibilità delle articolazioni. E' divertente: il programma di ballo è facile da seguire, basato sugli stili del valzer, del quickstep e della rumba e rivolto a tutti, indipendentemente dall'età e dalla capacità».

L'**osteoporosi** (ossa porose) è una malattia progressiva che aumenta il rischio di fratture, in particolare alla colonna vertebrale, alle anche e ai polsi. La causa principale è l'indebolimento dell'intera struttura ossea, dovuto, a sua volta, dalla porosità delle ossa le quali risultano, così, in un certo qual senso, vuote. Sono circa 200 milioni le donne nel mondo affette da questa patologia. (fonte: www.dieta-dimagrante.com)