

FACCIAMO MOVIMENTO

La danza sportiva ti rimette in pista



Franco Bertoli*

LA SALUTE legata all'attività motoria si conquista anche... a passi di valzer. Alludo alla danza sportiva, una bella opportunità per «darsi una mossa» a tutte le età. E' una disciplina vera e propria, che vi invita a ballare. Esiste il livello amatoriale e quello professionale. In-

PALESTRA

Il ballo è assimilato dal Coni a una disciplina vera e propria. Aiuta a restare in forma

dulgente con i principianti, offre ai più esperti anche la possibilità di partecipare a gare appassionanti, competizioni individuali e di coppia. I programmi sono regolati dalla *Federazione Italiana Danza Sportiva* (FIDS) riconosciuta dal CONI.

Il vantaggio consiste nel coniugare divertimento, gioco, musica e ritmo. Tutti ingredienti che si traducono in benessere. Consiglio di iscriversi ai corsi, c'è solo l'imbarazzo della scelta tra tango, mazurka, danze regionali e folk, fino al

liscio. E non ci sono particolari controindicazioni, il ritmo cardiaco non cresce a livelli altissimi, e non c'è rischio di incorrere in traumi come in altri sport dove ci si scontra o dove la prestazione atletica spinge il fisico al limite.

DUNQUE È POSSIBILE ottenere un desiderabile consumo calorico e vincere la sedentarietà senza rischi, attivando il metabolismo e il sistema endocrino. Stimoli che si traducono in sensazioni positive, con rilascio di epinefrina. Questo mix di mediatori chimici naturali ha un effetto gratificante e tonifi-

cante nella sfera psicofisica, e anche questo è un valore. Quindi raccomandando di cercare nei programmi della vostra città, dove sono le scuole di danza, polisportive o associazioni di altro genere, il programma a voi più congeniale.

La danza sportiva potrebbe rivelarsi una bellissima sorpresa per il tempo libero, rimettendo in moto il vostro organismo per farlo funzionare al meglio e mantenerlo in un buon grado di efficienza, con poca fatica e tanto, sano divertimento.

(*) *Delegato nazionale CONI per i sani stili di vita*