

VILLA BOTTINI

Si presenta il libro sull'osteoporosi

LUCCA. E' un libro che invita all'ottimismo quello che viene presentato oggi alle 17 a Villa Bottini. Perché dimostra che esiste un programma motorio capace di migliorare la funzionalità e la forza delle ossa e in grado di prevenire l'osteoporosi, ottenendo persino un miglioramento della sindrome. "Osteoporosi & Bones for life" è un'opera scritta a quattro mani da Debora De Nuccio e dalla dottoressa Daniela Melchiorre: racconta l'esperienza di un gruppo di donne che hanno partecipato a Lucca a un corso di ginnastica ispirato al metodo "Ossa per la vita" e documenta i risultati positivi ottenuti, valutati secondo criteri scientifici.

"Ossa per la vita", che si basa sul metodo Feldenkrais ed è stato ideato da Ruthy Alon, si è rivelato infatti uno strumento utile per stimolare la crescita delle ossa, perfino quando queste sono impoverite. La pratica consente di ottenere un miglior equilibrio posturale, maggiore resistenza scheletrica e fluidità nei movimenti. Oggi a Villa Bottini interverranno tra gli altri la reumatologa Ombretta Di Munno e il vicepresidente dell'Ordine dei medici di Lucca Cosma Volpe.