

Sport e Stili di Vita”, gran successo al Castello Angioino di Gaeta per un interessante confronto su salute, prevenzione e benessere.

Una mattinata dedicata alla promozione della salute, della prevenzione e della cultura sportiva quella andata in scena nella mattinata di Mercoledì 6 Maggio presso il Castello Angioino di Gaeta, gremito in ogni ordine di spazio grazie alla presenza degli studenti del Corso di Infermieristica della Sapienza di Roma ed all'aiuto del coordinatore Roberto Carnevale e della prof.ssa Edda Piacentini Oliva gli studenti dell'Istituto Tecnico Nautico "Giovanni Caboto" di Gaeta ed i ragazzi della Cooperativa la Valle, in occasione del convegno "Sport e Stili di Vita", inserito nel programma del 37° Memorial "Francesco Calise", tappa del Campionato Europeo di beach handball.

L'evento, organizzato con il coinvolgimento dell'Università degli Studi di Cassino e del Lazio Meridionale, del Comune di Gaeta Assessorato alla cultura, del CONI Lazio e di realtà sanitarie e sportive del territorio, ha riunito professionisti del settore medico, accademico e sportivo per affrontare temi legati all'attività fisica, alla prevenzione e ai corretti stili di vita è inserito anche nel Festival dello sviluppo sostenibile 2026.

Prima di iniziare il convegno, vi sono stati i saluti del Presidente dell'Aido di Gaeta Vincenzo Sinner; della Presidentessa dell'Associazione Diritto & Donna Valeria Aprile e del Dott. Paolo Calise, quest'ultimo da sempre vicino allo staff del Memorial Francesco Calise, ex giocatore ed indimenticabile fratello di Paolo.

Il presidente dell'Aido, Sinner: "non poteva mancare il nostro sostegno in quanto è proprio uno scopo della nostra associazione. Oggi molte malattie si possono curare soltanto tramite trapianto e proprio questo è l'obiettivo della nostra associazione, così come quello di educare ad uno stile di vita sano ed alla donazione di organi".

Valeria Aprile ha spiegato come l'associazione Diritto e Donna nasce: "con l'obiettivo di tutelare le donne vittima di violenza ma anche tutti coloro che subiscono qualsiasi forma di violenza. Pensiamo che lo sport sia uno strumento e veicolo per lanciare importanti messaggi di non violenza sui campi da gioco".

Paolo Calise: "sono davvero contento che il torneo dedicato a Francesco cresca sempre di più e gli sia stato accostato adesso anche un convegno legato ai corretti stili di vita con relatori di prestigio. Ovviamente continua la nostra collaborazione con Antonio Viola ed il resto dello staff, quale ringrazio per mantenere così vivo il ricordo di Francesco, cui con sforzi e sacrifici riescono a migliorarsi e crescere di anno in anno seppur tra tante difficoltà".

Ad aprire i lavori è stata la professoressa Alice Iannaccone con un intervento dedicato all'"Attività fisica come prevenzione delle malattie". Nel corso della relazione è stato evidenziato come l'esercizio fisico rappresenti uno dei pilastri fondamentali della prevenzione primaria, capace di migliorare la salute mentale, ridurre ansia e depressione e rafforzare il sistema immunitario.

Spazio poi al dottor Massimo Manzo, specialista in medicina dello sport e responsabile sanitario del Napoli Calcio Under 18, che ha affrontato il tema dell'educazione alimentare, sottolineando l'importanza di una dieta equilibrata associata all'attività fisica regolare per contrastare obesità e patologie correlate.

Subito dopo è salito sul palco il consigliere regionale Dott. Cosimino Mitrano, il quale diretto, senza giri di parole, ha scelto di parlare loro guardandoli negli occhi, con un messaggio chiaro e attuale: "State sempre al telefono, chiusi nelle chat e nei social ma così rischiate di perdervi ciò che conta davvero: l'incontro, il confronto, la vita insieme". Il suo è stato un invito a riscoprire la "comitiva" di una volta: stare insieme, condividere esperienze, crescere nel confronto diretto. Perché è lì che si costruiscono amicizie autentiche e si sviluppa il senso di comunità.

In questo percorso, lo sport diventa uno strumento fondamentale: non solo agonismo o passatempo, ma occasione concreta di aggregazione, inclusione e crescita. Un luogo in cui conoscersi, rispettarsi e imparare a stare insieme.

Accanto a questo, anche il tema della salute e dell'alimentazione, come parte integrante di uno stile di vita sano che non riguarda solo il corpo, ma anche la qualità delle relazioni e del tempo vissuto.

Un intervento rivolto ai giovani, ma che chiama in causa tutti: perché educare allo sport, alla socialità e a corretti stili di vita significa investire nel futuro di una comunità più consapevole e unita".

Tra gli interventi più seguiti quello del broncopneumologo Ermanno Kugler, focalizzato sul ruolo della fisiopatologia respiratoria nelle prestazioni sportive. Durante il suo contributo si è parlato degli effetti negativi di fumo, sigarette elettroniche e droghe sull'organismo dell'atleta, oltre che dell'importanza del controllo di allergie, asma e disturbi respiratori del sonno.

Nel mezzo l'intervento del dottorando Pierluigi Barella, il quale ha interagito con i presenti con una lezione di stretching e risveglio muscolare, attivando tutto il parterre presente nella gremita aula conferenze del Castello Angioino di Gaeta.

Il delegato Coni della provincia di Latina Mauro Di Prospero: "il Coni ha un ruolo importantissimo, si tratta di un ente che trasmette valori dello sport attraverso associazioni sportive, federazioni ed enti di promozione sportiva. Lo Sport è competizione ma i valori prioritari devono essere quelli di inclusione, stare in gruppo, fare sacrifici per raggiungere obiettivi e questi valori vanno trasmessi davvero a tutti. Lo Sport è l'unico viatico di salvezza per rendere la nostra vita migliore. Ai ragazzi consiglio di sfruttare la formazione, come nel caso di questo convegno, per una crescita personale e migliorarsi nella vita, proprio come prova a fare sempre il CONI con i propri valori".

Il presidente dell'Area 7 Lazio - Campania della FIGh, Pierpaolo Matarazzo: "sono davvero contento di quest'organizzazione perché in passato sono stato giocatore ma non avevamo la fortuna di poter vivere questi momenti di formazione. Purtroppo oggi vedo tanti ragazzi che trascorrono più tempo davanti agli smartphone e meno in luoghi sportivi e di aggregazione, ecco perché spero che le parole dei relatori possano spronare i presenti a fare più attività sportiva ed avere corretti stili di vita".

Il presidente del Gaeta Handball 1984 Nicola Ciano, infine, ha tenuto a ringraziare tutti gli sponsor e gli enti che hanno reso possibile la riuscita del convegno e coloro che stanno permettendo l'organizzazione del Torneo Internazionale di Beach Handball Calise Cup, quale anche quest'anno vedrà la folta rappresentanza di società ed ufficiali di gara da numerose nazioni europee ed anche InterContinentali. Il numero 1 del sodalizio gaetano

ha anche toccato i tempi di inclusione e sostenibilità, punti sui quali la kermesse continua a mettere l'accento da qualche anno".

Successivamente la dottoressa Francesca Calabretta, rappresentante del Dipartimento Prevenzione della ASL Latina, ha approfondito il tema della sedentarietà e delle patologie croniche, soffermandosi sui rischi connessi all'inattività fisica e sugli interventi di prevenzione individuale e collettiva.

Di forte impatto anche l'intervento dello psicologo clinico dello sport del Coni regionale Lazio, Manuel Rimonti, il quale ha analizzato gli aspetti psicologici legati ad alimentazione e attività fisica, evidenziando come lo sport possa diventare strumento di benessere relazionale, prevenzione e cura.

A chiudere il programma la relatrice finlandese Anna Katriina Salmikangas del Dipartimento di scienze Umane, Sociali e della Salute dell'università degli studi di Cassino e del Lazio Meridionale, la quale ha esposto il "Get Finland Moving Programme", ovvero il programma che promuove l'attività fisica della popolazione in modo mirato, attraverso misure adottate da diversi settori amministrativi dei ministeri. Tali misure riguardano lo sviluppo di una cultura dell'attività fisica, la consulenza in materia, le condizioni per praticare attività fisica, la diffusione di conoscenze relative all'attività fisica e la tassazione che incentiva l'attività fisica quotidiana.

Il programma Get Finland Moving si articola in due aree. La prima si propone di creare, attraverso le strutture sociali, condizioni sempre più favorevoli all'attività fisica. La seconda mira a modificare i comportamenti di individui e comunità, in modo che scelgano, consapevolmente o inconsapevolmente, di praticare attività fisica, ovvero di utilizzare le strutture predisposte per tale scopo. La seconda area è inoltre legata alla crescente volontà, a livello organizzativo, di intensificare le azioni a sostegno dell'attività fisica.

Il programma "Get Finland Moving" rientra nell'ambito dell'obiettivo del governo del Primo Ministro Petteri Orpo di incrementare l'attività fisica in tutte le fasce d'età. Il programma, che coinvolge diversi livelli di governo, è coordinato dal Ministero dell'Istruzione e della Cultura.

Il convegno ha ribadito un concetto chiave: lo sport non è soltanto competizione e risultato, ma anche crescita personale, equilibrio psicofisico, educazione e benessere collettivo. Un messaggio forte, condiviso dai relatori e accolto con interesse dai partecipanti presenti nella suggestiva cornice del Castello Angioino.

Il convegno che ha visto l'assenza della dott.ssa Assunta Lombardi per sopraggiunti motivi istituzionale è stato moderato dalla professoressa Alice Iannaccone e dal dottor Ermanno Kugler, hal'incontro ha rappresentato un importante momento di confronto tra università, istituzioni, professionisti della salute e mondo sportivo, confermando ancora una volta il ruolo centrale dello sport nella costruzione di una società più sana e consapevole.

La lunga estate del Memorial Calise si è aperta dunque con il convegno scientifico “Sport e Stili di Vita”, realizzato in collaborazione con l’Università degli Studi di Cassino e del Lazio Meridionale, l’Istituto Tecnico Nautico Giovanni Caboto di Gaeta, l’Università La Sapienza con il corso di Laurea di **Infermieristica (abilitante alla professione sanitaria di Infermiere) di Formia - Gaeta**, l’ASL Latina, il CONI Regionale, il Poliambulatorio Gamed ed il Comune di Gaeta. L’iniziativa ha goduto del patrocinio del Comitato Paralimpico Regionale, della Regione Lazio, dell’ANSMES, della Confcommercio, della Pro Loco e della FIGH Area 7, con il sostegno del CSI, dell’AIDO, dell’Associazione Diritto e Donna, dell’Arcidiocesi di Gaeta – Sport e Oratori, l’Associazione Oltre l’Orizzonte e la Cooperativa La Valle

Intanto continuano i lavori all’organizzazione della 25esima edizione del Torneo Internazionale di Beach Handball "Calise Cup", quale diventa sempre più internazionale e quest’anno vedrà la partecipazione di formazioni provenienti anche da Sud America ed Oceania, oltre alle tante compagini europee tra le quali la presenza della formazione ucraina del Lutsk.