

## IL SALUTO DEL PRESIDENTE

Rivolgo il più sincero saluto, a nome personale e del Comitato Olimpico Nazionale Italiano, all'Unione Nazionale Associazioni Sportive Centenarie d'Italia, ai qualificati relatori e a tutti gli appassionati intervenuti all'11° Convegno Nazionale della nostra associazione benemerita, in una giornata che vive all'insegna del tema "Sport, Ben-essere e Counseling". Impegni istituzionali precedentemente assunti non mi consentono di presenziare al vostro prestigioso appuntamento ma l'occasione mi permette di rinnovarvi la stima dell'intero mondo sportivo e il profondo apprezzamento per l'incessante attività di promozione dei valori del nostro movimento di cui siete orgogliosi alfieri. In particolare mi piace sottolineare l'importanza dell'argomento approfondito nell'ambito della consueta riunione annuale, grazie all'illustre intervento di professionisti affermati nei loro rispettivi ambiti, che potranno sviluppare un tema molto importante ai fini del benessere collettivo, attraverso un affascinante e documentato viaggio tra corpo e mente. Il vostro contributo può essere determinante per radicare, nel tessuto sociale, l'importanza del ruolo rivestito dalla pratica motoria. Lo sport non è solo un fondamentale strumento formativo, linguaggio che tende costruire ponti capaci di abbattere ogni barriera, ma sa anche costituire un irrinunciabile mezzo per vivere meglio, abbracciando ogni età e ogni ceto, senza distinzioni, con l'unica peculiarità di un beneficio diffuso, in grado di riflettersi in molteplici direzioni.

L'attività fisica, oltre a favorire l'inclusione, l'aggregazione e il corretto sviluppo dei rapporti interpersonali, tenendo lontane le problematiche che caratterizzano la nostra quotidianità, può essere fonte di prevenzione e di cura, nonché di riabilitazione, con evidenti riflessi positivi che possono essere riscontrati a livello mentale e comportamentale, perché il movimento svolge un'attività antidepressiva, fonte di energia che sa regalare motivazioni e ottimismo. Senza dimenticare che la diminuzione di un punto percentuale del tasso di sedentarietà produrrebbe – tra l'altro - un risparmio di 200 milioni annui per le casse dello Stato. Sono dati che parlano in modo inequivocabile e che verranno sicuramente approfonditi dalle relazioni dei luminari intervenuti, attraverso riscontri scientifici capaci di confermare la bontà di un concetto che deve diventare un punto di riferimento ineludibile: sport come modello di vita. Rinnovo quindi i più sentiti ringraziamenti all'UNASCI guidato dal Presidente Gozzelino, che come testimone delle società Centenarie d'Italia, si fa portavoce di un messaggio significativo - fondamentale per la collettività - dall'alto di una storia scritta non rinunciando mai all'ossequioso rispetto dei principi etici che costituiscono le fondamenta del nostro movimento.



Giovanni Malagò

