



## **Sport - Roma: Upmc Salvator Mundi General Hospital al Foro Italico per "Tennis & Friends"**

**Roma - 10 ott 2024 (Prima Notizia 24) Appuntamento dall'11 al 13 ottobre.**

Promuovere la cultura della prevenzione e sottolineare l'importanza di adottare un corretto stile di vita: con questi obiettivi, l'ospedale UPMC Salvator Mundi International Hospital aderisce e sostiene "Tennis & Friends - Salute e Sport", in programma a Roma dall'11 al 13 ottobre. La manifestazione, giunta alla sua 14ma edizione, coinvolge personaggi del mondo dello sport, della cultura e dello spettacolo in avvincenti sfide sui campi da tennis per tre giornate di sport e divertimento, ma anche di sensibilizzazione rispetto all'importanza della prevenzione e della diagnosi precoce. La clinica sarà presente all'interno del villaggio della salute allestito al Foro Italico per offrire consulenze e prestazioni cliniche gratuite ad atleti e visitatori. Focus su Ortopedia e Medicina dello Sport, Nutrizione, Fisioterapia e Riabilitazione e Psicologia dello Sport. Numerosi studi clinici hanno dimostrato che adottare uno stile di vita sano – che si costruisce sviluppando due abitudini essenziali: alimentazione corretta ed equilibrata e attività fisica - è la chiave per mantenersi in salute. L'esercizio fisico regolare e la corretta alimentazione sono fondamentali per prevenire il rischio di malattie croniche (cardiovascolari, ictus, diabete, tumori); migliorare e prevenire il declino delle funzioni cognitive; controllare il peso corporeo, riducendo le conseguenze negative di condizioni come sovrappeso e obesità; ma anche ridurre lo stress, rinforzare ossa, muscoli e articolazioni e prevenire l'osteoporosi e migliorare l'autostima e il senso di benessere generale.

*(Prima Notizia 24) Giovedì 10 Ottobre 2024*