



UNIVERLECCO



Lecco, Fondazione Cariplo lancia progetto innovativo con al centro attività fisica

Descrizione

(Adnkronos) "Active³ - Everyone, Everywhere, Everyday" è un nuovo progetto innovativo nato nel territorio lecchese che mette l'attività fisica al centro della salute e del benessere delle persone, dall'infanzia alla terza età. L'iniziativa è sostenuta da Fondazione Cariplo e Regione Lombardia, che hanno destinato complessivamente 3,5 milioni di euro al suo sviluppo. Il progetto è coordinato da UniverLecco e realizzato insieme a una rete articolata di partner scientifici e sanitari di primo piano: dal Politecnico di Milano - Polo di Lecco al Cnr, dall'Irccs Eugenio Medea all'Asst di Lecco, fino ai centri di riabilitazione e alle istituzioni sociosanitarie del territorio. Questa collaborazione consente di raccogliere una mole di dati estremamente preziosa per la ricerca, grazie al monitoraggio continuo delle attività di bambini, adulti e anziani.

Il progetto si articola lungo tre principali direttrici di intervento, pensate per rispondere ai bisogni specifici delle diverse fasce di età. La prima direttrice riguarda la scuola primaria. Qui il progetto introduce strumenti digitali e tecnologie innovative per promuovere la partecipazione motoria di tutti i bambini, anche in presenza di fragilità fisiche o cognitive. Attraverso esperienze ludiche, ambienti immersivi e percorsi formativi dedicati agli insegnanti, l'attività motoria diventa parte integrante del processo educativo, contribuendo a migliorare attenzione, relazioni e coinvolgimento. Meccaniche tipiche del videogioco e soluzioni tecnologiche vengono utilizzate per stimolare i bambini a camminare, saltare, muoversi e giocare insieme, trasformando il movimento in un'esperienza divertente e accessibile.

La seconda direttrice è dedicata al coaching individuale per adulti e anziani. Attraverso la App Active, in combinazione con l'utilizzo di smartwatch, è stato avviato uno studio clinico randomizzato che ha coinvolto oltre 200 volontari tra i 60 e gli 80 anni. L'obiettivo è duplice: da un lato monitorare l'attività fisica quotidiana, dall'altro incentivare stili di vita più sani, raccogliendo al tempo stesso dati fondamentali per la prevenzione e la ricerca in ambito sanitario. La terza area di intervento riguarda la sport-terapia, rivolta alle persone più fragili: anziani, persone con disabilità e soggetti post-ictus. In questo contesto, l'attività fisica entra a pieno titolo nei percorsi di cura e riabilitazione.

Il progetto impiega anche tecnologie avanzate, come la Social Bike con realtà virtuale e il Trike ibrido, una bicicletta a tre ruote con pedalata assistita progettata per consentire il movimento anche a chi

presenta importanti limitazioni motorie. Uno degli elementi piÃ¹ originali di ActiveEÂ³ Ã¨ lâ??attenzione al ruolo dei luoghi. Non solo app e dispositivi digitali, ma anche spazi fisici ripensati per favorire attivitÃ motoria, socialitÃ e inclusione.

Un esempio emblematico Ã¨ lâ??Active Park di Bosisio Parini, inaugurato nel settembre 2024. Si tratta di un parco giochi inclusivo, dotato di installazioni sensorizzate e di un totem interattivo, progettato per accogliere bambini, adulti e persone con fragilitÃ . Uno spazio aperto e accessibile, dove il movimento diventa occasione di incontro, prevenzione e partecipazione attiva. Scuole, parchi e contesti sociosanitari vengono cosÃ¬ trasformati in veri e propri presÃ©di di salute, luoghi vivi che promuovono autonomia, relazioni e qualitÃ della vita.

I primi risultati evidenziano come unâ??attivitÃ motoria progettata in modo personalizzato e inclusivo generi effetti positivi che superano il semplice miglioramento delle capacitÃ fisiche. Crescono la motivazione e lâ??autostima, si rafforzano le relazioni sociali e diminuisce il senso di isolamento, in particolare tra le persone anziane.

ActiveEÂ³ mostra come la salute non sia solo cura della malattia, ma un processo quotidiano fatto di piccoli gesti, ambienti accoglienti e tecnologie pensate per supportare le persone, senza sostituirle.

â??

cronaca

webinfo@adnkronos.com (Web Info)

Categoria

1. Comunicati

Tag

1. Ultimora

Data di creazione

Maggio 5, 2026

Autore

redazione