

## **PARLA ESTER BALASSINI , PRIMATISTA ITALIANA DI LANCIO DEL MARTELLO:**

### **Perché hai deciso di diventare madrina della LILT?**

Perché non si può fare a meno che dividerne l'obiettivo primario: far comprendere ai giovanissimi che la salute è un bene prezioso e che bisogna averne cura e rispetto. La prevenzione evita la sofferenza, i disagi causati dalla malattia e delle cure debilitanti, contiene i costi della sanità e migliora la qualità della vita. Per questo motivo la Lilt parte dal concetto base che è quello dell'informazione, un'informazione atta a ragionare con i giovani sui comportamenti e stili di vita sani e non rischiosi per la salute affinché il loro futuro, non troppo lontano, sia migliore. L'informazione indirettamente ha anche lo scopo di fare riflettere l'adulto ed in particolare le famiglie sul disinteresse relativo a tematiche come la prevenzione contro tumori. Tematiche non affrontate liberamente o per incompetenza o per scaramanzia.

### **Centra lo sport in questa scelta?**

Personalmente la mia esperienza sportiva mi ha insegnato fin da subito a gestire la mia persona nel miglior modo possibile al fine del mio benessere e del risultato. Mi spiego. Se io avessi fumato, avrei una resistenza minore alla fatica. Se avessi mangiato sempre quel che volevo - e in maniera disordinata - le mie doti fisiche si sarebbero appesantite perdendo di efficacia. Se avessi bevuto smisuratamente alcolici, non sarei stata lucida durante gli allenamenti. E così via. Non voglio dire che gli sportivi siano dei santi, ma sicuramente lo sport ti mette a disposizione degli strumenti che se usati con giudizio migliorano il tuo benessere fisico e psichico. Con una parola ti aiuta a volerti bene e a prendersi cura di te. Guarda caso lo stesso oggetto di questa associazione. Allora perché non unire le forze e diverse voci per lottare con un unico obiettivo?

