

## **Settimana Blu 2016**

### ***“Cimenti invernali: i nostri numeri”***

#### **Convegno “Cimenti invernali: i nostri numeri in quantità e qualità”**

I numeri sono l'argomento affrontato nella Settimana Blu 2016.

I numeri abbinati ai cimenti vengono considerati sia in senso matematico come valutazione quantitativa, sia in senso metaforico qualitativo per descrivere e definire questa particolare attività.

Per quanto riguarda l'aspetto quantitativo verranno comunicati i numeri delle manifestazioni e dei partecipanti ai cimenti nella stagione invernale 2015/2016 ancora in corso.

Per l'aspetto qualitativo verrà valutata l'espressione che a mio avviso definisce meglio il cemento: un sano divertimento.

Questa definizione racchiude il concetto di benessere completo, perché contiene sia l'aspetto fisico che quello psicologico mentale, non separando la mente dal corpo.

Per condurre una ricerca scientifica che consideri l'essere umano nella sua interezza, ci siamo avvalsi del paradigma PNEI (psiconeuroendocrinoimmunologia).

La ricerca iniziata dieci anni fa ed ancora in corso, nonostante le difficoltà, si sta rivelando “proficientes” per risultati e consensi dalla comunità scientifica; a tale proposito devo ringraziare il presidente dell'Ordine dei Medici di Savona, dott. Ugo Trucco, per il suo incitamento a intraprendere questo studio sotto l'aspetto medico-scientifico e per l'adesione a questo convegno.

Questi nostri dati, sono ancora piccoli numeri, ma destinati a crescere.

Il nostro progetto futuro, al quale stiamo già lavorando, sarà quello di poter confrontare lo stato di salute della popolazione in generale con la nostra giovane comunità di riviera.

**Dott. Roberto Giuria**

Presidente Associazione Nuotatori del Tempo Avverso