

Camminare è tutta un'altra vita!

— È ormai largamente riconosciuto che uno stile di vita salutare richiede anche una regolare attività motoria.

Le Istituzioni sanitarie incentivano, con l'aiuto di campagne informative, l'attività fisica proprio per i benefici che ne derivano sia al corpo sia alla psiche.

Anche la Fondazione Marchesi con il progetto "Il cammino del cuore" - realizzato in collaborazione con la Banca del Tempo di Inzago - ha voluto essere di stimolo, proponendo l'attività motoria più semplice ed alla portata di tutti.

Il cammino infatti comporta un impegno moderato.

Non richiede particolari abilità, né equipaggiamento specifico (solo abbigliamento adeguato e scarpe comode). Camminare significa "aprirsi al mondo"; il viaggio a piedi lento è un modo di camminare con il quale ci si può finalmente concedere quello che la vita contemporanea ci permette, solo a tratti, di sentire. Camminare è e rimane l'attività più antica e naturale dell'uomo; non a

caso, rappresenta la forma di esercizio preferita dal maggior numero di persone. È una delle prime cose che un bambino vuole fare, ed è una delle ultime che ognuno di noi vuole abbandonare.

Camminare può diventare un primo passo per il recupero della forma fisica e per la pratica di attività più impegnative. La spontaneità del gesto facilita il superamento di alcune barriere all'esercizio come, ad esempio, l'età e le condizioni socioeconomiche.

Il cammino può essere comodamente inserito tra le normali attività della vita quotidiana: non c'è bisogno di dover ritagliare per esso appositi spazi all'interno della propria agenda. Già solo questo basta a farne un elemento prezioso nel campo della lotta alla sedentarietà. Il cammino ha dimostrato nei fatti la sua efficacia, riuscendo ad aumentare sensibilmente e rapida-

IL CAMMINO DEL CUORE



Da settembre a dicembre 2012

TUTTI I GIOVEDÌ ALLE 15.00

Partenza dall'ingresso della
Fondazione Marchesi, via Balconi

Il primo giovedì del mese verrà
effettuata a tutti i partecipanti la
misurazione della pressione

La partecipazione all'iniziativa è
gratuita e aperta a tutti

PER INFO

tempo.idea@libero.it

347 6477357

mente il livello medio di attività fisica, anche tra gli strati più sedentari della popolazione.

Nel nostro paese solo circa un trenta per cento della popolazione dichiara di muoversi a livelli corrispondenti a quelli raccomandati. Per il resto, all'incirca un altro trenta per cento non si muove a sufficienza ed il restante quaranta si dichiara totalmente sedentario.

Le persone potenzialmente interessate sono dunque la maggioranza e sono proprio quelle che potrebbero ricavare i maggiori benefici da una vita fisicamente più attiva.

Inoltre camminare, soprattutto in mezzo al verde, oltre ad essere un'attività piacevole e utile per il nostro fisico, può aiutare a relativizzare le preoccupazioni ed i problemi e può favorire modi di pensare più positivi.

E col pensiero rivolto agli anziani, concludo citando Leonardo che nel Codice Atlantico indicava così il miglior modo per prevenire le cadute: "Raro cade chi ben cammina". ■

Dottor Davide Spiga
Direttore Sanitario

