

Circoscrizione nord e Asl impegnati a promuovere attività fisica e alimentazione corretta

Passeggiate della salute, che successo

Passeggiate di salute, una passeggiata tra amici nel parco. Potrebbe sembrare semplicemente questo l'appuntamento che si ripete ogni lunedì e venerdì a partire dalle nove nel cuore di Lunetta, ma di fatto è davvero molto di più. Scarpe da ginnastica, felpa e una gran voglia di tenersi in forma, ecco la ricetta proposta da dalla circoscrizione nord, dall'Asl, dall'associazione centro perimetro e dal contratto di quartiere per i loro entusiasti partecipanti.

«Lo scopo delle camminate mattutine - spiega **Gabriele Giannella**, responsabile del dipartimento prevenzione ambienti di vita dell'Asl - è quello di sensibilizzare al problema della carente attività fisica e dell'alimentazione



Il gruppo che ha preso parte all'iniziativa di ieri mattina

scorretta per cercare il più possibile di arginare tutte le malattie croniche direttamente connesse all'obesità. Le due passeggiate settimanali che noi proponiamo chiaramente

non sono sufficienti, ma in questo modo puntiamo ad allenare ad uno stile di vita migliore». Seguiti dalle preziose indicazioni della dottoressa **Bacchi** e di due wal-

king leader, **Milena e Gabriella**, il gruppo ha la possibilità di essere motivato e seguito con suggerimenti personalizzati. Vedere il team di tanti e arzilli pensionati tanto entusiasta, fa pensare che forse l'aspetto salutista non è nulla di fronte al clima amicale e ancor di più al bene che può fare una sana risata in mezzo alla natura. Ad alcune persone cambia evidentemente la vita. «Questa iniziativa è la prima che siamo riusciti a realizzare sul nuovo Parco il Forte - sottolinea **Alessandro Campera**, presidente della circoscrizione nord - e siamo molto contenti del fatto che molti comuni della nostra provincia vorrebbero far loro questa bella iniziativa».

Laura Negri