

L'INIZIATIVA UN CHILOMETRO DI SALUTE: L'ASUR TI FA CAMMINARE IN GRUPPO

A piedi (passo veloce) nel parco Miralfiore

«LE MARCHE sono la regione con la durata di vita per individuo più lunga d'Italia, eppure vantano tristemente anche il primato più alto per numero di malattie negli anziani». Massimo Fresina, direttore del Dipartimento di Prevenzione e Sicurezza negli ambienti di lavoro dell'Asur di Pesaro, apre con questa premessa la presentazione del progetto "Un chilometro in salute". Finalizzato ad incentivare l'attività fisica e a favorire la creazione di gruppi omogenei di cammino, il progetto è promosso dalla Uisp in collaborazione con il Comune, Provincia Marche Multiservizi e Asur Marche - Area Vasta 1.

«Il programma prevede l'esecuzione di una corsa lenta (o una passeggiata veloce) attraverso un percorso adibito all'interno del Par-

OPERATORI

Sono disponibili in 5 giorni per la definizione tecnica del "piano di cammino"

co Miralfiore», aggiunge Fresina. Nel parco è stato infatti ricavato un circuito di un chilometro, scandito da apposite colonnine che permettono di monitorare l'attività e seguire consigli utili per l'allenamento. Le attività si rifanno ai dettami della Carta di Toronto, piano internazionale definito nel 2010 per individuare ambiti d'azione sociali rivolti alla promozione di una vita più attiva. In questo modo non solo si incoraggia uno stile di vita più sano

ma «si educano i cittadini al movimento fisico, arma fondamentale per prevenire obesità e malori». Il sindaco Ceriscioli è orgoglioso in quanto il progetto si svilupperà proprio nel cuore verde della sua città: «Sarà un'occasione per far conoscere le bellezze di una zona naturale solo nostra, che vanta oltre trenta ettari da sfruttare per fare sport, rilassarsi e socializzare». Anche Alessandro Ariemma (Uisp), sottolinea l'aspetto relazionale: «Sport non significa solo agonismo ma è soprattutto un mezzo per stare insieme ad altre persone». Chi vuole può quindi recarsi presso il Parco Miralfiore nei giorni 15, 19, 22, 26 e 29 giugno: lì sarà affiancato da operatori per la definizione personalizzata di un percorso di cammino.

Roberta Montella