

Riprende “Salute in cammino”

Dopo la pausa di fine 2015 ed inizio 2016 Il 13 gennaio riprende “Salute in cammino Tofare”

Camminare per occuparsi del proprio benessere fisico

ASCOLI – Dopo la pausa di fine 2015 ed inizio 2016 riprenderà il 13 gennaio l’iniziativa “Salute in cammino Tofare”, progetto avviato nello scorso mese di giugno che ha coinvolto nell’attività fisica centinaia di cittadini di ogni età.

La manifestazione è organizzata dall’U.S. Acli Marche in collaborazione con l’Associazione Hozho e con il Centro socio culturale Tofare di via Oristano ed è finalizzata a promuovere l’attività motoria quale strumento di prevenzione della salute mediante una camminata di un’ora che si svolge ogni mercoledì a partire dalle ore 21 con partenza da Via Oristano.

“Camminare – dicono i promotori del progetto – fa bene a tutto l’organismo come testimonia il fatto che il movimento viene anche consigliato come un vero e proprio farmaco per la prevenzione e la cura del diabete. Ma i benefici sono anche altri come ad esempio la regolazione del metabolismo, la riduzione della pressione arteriosa, la diminuzione dell’incidenza dei tumori con effetti accertati su cancro al seno ed al colon ed un’azione consistente su molti altri. Camminare inoltre rinforza i muscoli della cassa toracica e perciò migliora la ventilazione polmonare ed è dunque indicato per chi soffre di asma e bronchite”.

Dallo scorso mese di giugno, quando è stata avviata l'iniziativa, sono state più di cento le persone che hanno partecipato alle varie camminate organizzate.

“Salute in cammino Tofare” non prevede una quota di partecipazione né di iscrizione, basta presentarsi sul luogo di partenza ogni mercoledì (prossimo appuntamento il 13 gennaio) entro le ore 20,45 per la registrazione dei dati anagrafici.

“Varie evidenze scientifiche – concludono i promotori dell'iniziativa – hanno poi evidenziato che camminare aiuta anche a prevenire e a contrastare l'osteoporosi ed aiuta tutti coloro che devono perdere chili di troppo. I vantaggi ci sono anche per il sistema nervoso: grazie alla liberazione delle endorfine, camminare ha un'efficacia antiansia ed antistress”.