



TORINO: CITTÀ PER CAMMINARE E DELLA SALUTE

Sabato 9 settembre alle ore 10 all'arco di trionfo del Parco del Valentino

Un sabato mattina di fine estate come gli altri oppure no. Al Parco del Valentino, infatti, sabato 9 settembre alle ore 10 si terrà una camminata con il pluripremiato **campione olimpico Maurizio Damilano**.

L'evento "**Torino: città per camminare e della salute**" è organizzato da Città per camminare e della salute e Cities Changing Diabetes, con il patrocinio di Città di Torino, Città Metropolitana di Torino, ASL Città di Torino, ASL TO3 e in collaborazione con inQubatore Culturale della Corona Verde, Coordinamento Associazioni Persone con Diabete Piemonte e Valle d'Aosta e Associazione Arcobaleno AIDS.

Un'ora di **fitwalking** aperta a tutti gli operatori sanitari - patentati come "fitwalking leaders" dall'Università del Cammino di Saluzzo -, alle associazioni di volontariato sociale e ai cittadini interessati al benessere psicofisico, che saranno accompagnati dal marciatore Damilano sul percorso del Valentino inaugurato ormai 10 anni fa.

Gli obiettivi di questo evento sono molti, dato che la prevenzione e la promozione di stili di vita sani è l'arma migliore per combattere le malattie croniche. Diversi studi dimostrano come tutti possano ridurre in modo significativo il rischio di sviluppare queste malattie adottando abitudini salutari, in particolare evitando il fumo, mangiando correttamente, limitando il consumo di alcolici e svolgendo attività fisica regolare. Come racconta Damilano in [un'intervista che ha rilasciato](#) al nostro collaboratore Federico Sarri: «Il fitwalking è un'attività motoria adatta a tutti. Imparare la corretta gestualità del camminare è alla portata di chiunque abbia una normale mobilità e può regalare numerosi benefici. Il nostro motto non a caso è *camminare bene per stare bene*».

Oggi la promozione di stili di vita corretti rientra tra gli obiettivi prioritari indicati dal Ministero della Salute e questo impegno è condiviso dalle Regioni che individuano nella comunicazione istituzionale una tra le linee prioritarie da implementare sul territorio. Lo testimoniano anche le parole del dottor Giuseppe Parodi – responsabile del s.s. Medicina dello Sport e referente per la promozione dell'attività fisica ASL Città di Torino – che sottolinea: «L'ASL non ha solo il compito di sensibilizzare, declamare raccomandazioni, fare manifestazioni una tantum, ma anche quello di mettere in pratica nei fatti. L'ASL Città di Torino, secondo quanto dichiarato dalla Letteratura scientifica, promuove l'attività fisica nel luogo di lavoro e conduce programmi sanitari di utilizzo metodico dell'esercizio fisico per il trattamento preventivo e terapeutico dei pazienti con malattie croniche attraverso una collaborazione multi-disciplinare tra Medicina dello Sport e vari Servizi specialistici che trattano queste malattie (Diabetologia, Cardiologia, Nefrologia, Neurologia, Psichiatria etc.). È un dovere istituzionale ed etico perché non si deve, come dire, predicare in un modo e poi razzolare in un altro. Il fitwalking viene utilizzato da anni in queste azioni».

Praticare fitwalking o altre attività sportive può fare la differenza nella prevenzione di una malattia cronica, continua il dottor Parodi: «Perché rientra tra le tipologie di attività fisica di tipo aerobico, vale a dire attività

INQUBATORE CULTURALE CORONA VERDE

Uno spazio partecipato, un luogo di cultura, conoscenza e socialità
che vuole valorizzare il territorio della Corona Verde e i suoi protagonisti

Piazza Don Alberione, angolo Via Mensa - 10078 Venaria Reale TO

Lun-Merc: 16.30/19:00 Gio/Ven: 15:00/19:00 Sab/Dom: 10:00/13:00 – 15:00/19:00

www.inqubatore.it – info@inqubatore.it – 3471817384



INQUBATORECULTURALE

caratterizzate da gesti ciclici ripetuti tante volte, che non elevano la frequenza cardiaca a valori molto elevati, ma che si protraggono nel tempo, almeno per 20 minuti, meglio per 30-40 minuti, per determinare utili meccanismi di adattamento dell'organismo, in particolare del sistema cardio-circolatorio. Questa tipologia di attività è raccomandata per prevenire diverse malattie croniche».

Dunque **sport, salute, prevenzione, stile di vita**: tutto in un grande progetto in sinergia con l'ASL di Torino e con gli operatori sanitari delle ASL torinesi, i medici e i rappresentanti delle associazioni sportive. "Torino: città per camminare e della salute" intende promuovere l'idea di vivere maggiormente le città a piedi per favorire il turismo-attivo, la tutela ambientale, l'attenzione alle politiche di mobilità sostenibile, incidendo sugli stili di vita delle persone per un miglioramento della salute, della conoscenza della patologia, dell'aumento dell'attività fisica e di una maggiore sinergia tra cittadini e amministrazioni. Si tratta di un percorso che educa tutti i cittadini, anche quelli colpiti da diabete o obesità a valorizzare l'ambiente in cui vivono, il loro modo di vivere, con l'attività motoria.

Il progetto nasce nel 2008 in Piemonte dall'esperienza di Maurizio Damilano e suo fratello gemello Giorgio, campione olimpico di marcia. Per testarlo al meglio si è svolta nel triennio 2009 - 2011 una fase pilota nella Regione Piemonte che ha visto coinvolte 47 città e la partecipazione di circa 500 mila cittadini.

La dimensione nazionale, successiva al progetto pilota, è arrivata nel 2012 attraverso la pubblicazione del **Passaporto delle Città per Camminare e della Salute**. Il Passaporto ha avuto il patrocinio della Presidenza del Consiglio dei Ministri, dell'ANCI e di numerose realtà scientifiche nazionali.

È stata realizzata **un'applicazione scaricabile gratuitamente** sulle piattaforme iOS, Android e Windows Phone per smartphone e tablet. L'App aiuta il cittadino a trovare nella propria città, o nella città in cui si trova, dei percorsi adatti ad una pratica motoria semplice ma efficace dal punto di vista della salute. Grazie alla App è facile identificare i percorsi, condividere con gli utenti i propri itinerari, consigli ed opinioni. I percorsi sono validati da Maurizio Damilano con commenti tecnici per i più esperti ed esigenti.

L'app "Città per camminare e della salute" sviluppa numerosi item fondamentali per il benessere dei cittadini: si può scegliere uno dei percorsi disponibili o creare il proprio percorso personalizzato. Il programma permette, inoltre, di ottenere informazioni sullo stato di forma fisica, sul consumo energetico, sul contributo alla riduzione di CO2, oltre alla possibilità di condividere l'esperienza con gli altri utenti all'interno di una community dedicata. Infine il percorso evidenzia numerose utilities e segnala le bellezze storiche o paesaggistiche della città di riferimento.

Damilano ci ricorda che: «La maggior parte delle persone che soffrono di tali malattie, come il diabete, sono concentrate nelle città: il 65%, secondo gli ultimi dati. Inoltre, l'8% per dei bambini è a rischio obesità e il 42% delle persone non svolge attività fisica. Il nostro obiettivo è quindi quello di prevenire l'insorgere di queste patologie. Il fitwalking può svolgere un ruolo da protagonista in questo senso».

Un'occasione unica, dunque, che vede protagonista un testimonial d'eccezione una figura che come sottolinea il dottor Parodi: «È importante perché i messaggi trasmessi da un grande campione sportivo, con stile e comportamento coerenti, inoltre riferiti ad un ambito di attività in cui è così competente, coinvolge ed entusiasma le persone in modo particolare. Dico questo per esperienza constatata direttamente».

INQUBATORE CULTURALE CORONA VERDE

Uno spazio partecipato, un luogo di cultura, conoscenza e socialità
che vuole valorizzare il territorio della Corona Verde e i suoi protagonisti

Piazza Don Alberione, angolo Via Mensa - 10078 Venaria Reale TO

Lun-Merc: 16.30/19:00 Gio/Ven: 15:00/19:00 Sab/Dom: 10:00/13:00 - 15:00/19:00

www.inquabatore.it - info@inquabatore.it - 3471817384