

Il presidente regionale

Prot. 5070

Ascoli Piceno, 5 gennaio 2022

“Una città in movimento” 30 le camminate del progetto “Sport senza età” nel 2021

ASCOLI – Sono state trenta le camminate serali, da Maggio a Dicembre, dell’iniziativa “Una città in movimento”, realizzata nell’ambito del progetto “Sport senza età”, promosso dall’Unione Sportiva Acli Marche con il patrocinio dell’amministrazione comunale di Ascoli Piceno.

L’iniziativa, che ha fatto registrare 500 presenze circa, ha visto un gruppo di podisti ogni mercoledì partire da Piazza Immacolata per arrivare in varie zone della nostra città per poi tornare sul punto di partenza.

Le finalità del progetto, che è giunto alla sesta edizione, sono quelle di utilizzare il movimento come farmaco naturale e dunque incentivare persone di ogni età a praticare attività fisica.

Purtroppo il tasso di sedentarietà degli italiani, specialmente in questo periodo della Pandemia del Covid19, si sta incrementando e con esso i rischi per la salute derivanti dalla mancanza di movimento e dall’adozione di stili di vita non corretti.

Muoversi fa bene alla salute come dimostrano vari studi scientifici realizzati in tutto il Mondo.

Ad esempio per gli over sessantacinque, 52 ore di attività fisica in 6 mesi possono migliorare le performance cognitive, riducendo l’insorgere di Alzheimer o di altre forme di demenza.

Il Codice europeo contro il cancro, tra i 12 modi per ridurre il rischio di cancro, invita a svolgere attività fisica ogni giorno ed a limitare il tempo che si trascorre seduti.

Purtroppo più di un terzo della popolazione adulta italiana è in sovrappeso e poco meno di una persona su dieci è obesa. A causa di complicanze legate a questa malattia una persona ogni 10 minuti muore.

La partecipazione all’iniziativa è gratuita e per ulteriori informazioni si può contattare il numero 3442229927.

Durante la manifestazione saranno applicati il protocollo e le linee guida U.S. Acli nazionale di contenimento Covid19.

Ai partecipanti si consigliano abbigliamento e calzature comode, di portare una bottiglietta d’acqua ed una torcia.

Nei prossimi giorni sarà pubblicato il calendario delle iniziative del 2022.

