

U.S. ACLI NICOLA TRITELLA A.S.D. APS

Via Ceci 7 63100 Ascoli Piceno (AP) Telefono 3711444277 C.F. 92058000446

email: asdtritella@tiscali.it PEC: nicolatritella@pec.it

Prot. NT60

Ascoli Piceno, 20 aprile 2022

Il 27 aprile torna ad Ascoli Piceno la “Giornata europea senza ascensore”

Il 27 aprile torna la “Giornata europea senza ascensore” che farà tappa con un appuntamento in programma alle 21 ad Ascoli Piceno con partenza da Piazza Immacolata.

La manifestazione rientra nell’iniziativa europea “No elevator day” coordinata dall’Isca.

L’iniziativa è promossa da l’A.S.D. Nicola Tritella U.S. Acli Aps ed anche quest’anno, dopo il successo dei precedenti eventi, si vuole attirare l’attenzione sull’adozione di stili di vita corretti per avere un buono stato di salute.

La camminata serale, aperta a cittadini di ogni età, attraverserà un percorso cittadino ad Ascoli Piceno che arriverà fino alla scalinata dell’Annunziata così come avvenuto nelle precedenti edizioni della manifestazione.

Si vuole dunque promuovere l’abitudine di usare le scale in luogo dell’ascensore, con un vantaggio doppio in termini sia di salute sia di consumo di energia elettrica (particolarmente importante in questo ultimo periodo).

Salendo le scale si bruciano il doppio o il triplo delle calorie rispetto a quelle consumate camminando; è un’attività che aiuta a mantenere sotto controllo il peso corporeo, la salute di ossa, muscoli e articolazioni; fa salire il colesterolo “buono”; può ridurre il rischio di cadute da anziani. Salire più di 55 rampe di scale a settimana può ridurre significativamente i rischi correlati alla sedentarietà. Ma basterebbe fare anche solo due piani al giorno per avere qualche beneficio e una moderata riduzione di peso sul lungo termine. L’importante è integrare con qualche altra attività fisica, che consenta di arrivare a un minimo di 20 minuti di movimento al giorno.

La partecipazione all’iniziativa è gratuita. Per informazioni si può contattare il numero 3442229927.

Con preghiera di annuncio e/o pubblicazione.

Sebastiano Tritella