



COOPERATIVA SOCIALE D.L.M. - DON LORENZO MILANI
Via T.C. Onesti 3/i 63100 ASCOLI PICENO P. IVA 01911410445
Iscrizione all'Albo Nazionale delle Cooperative n. A180067
Telefono 0736/42704 Fax 0736/347703 email: dlm@cooperativemarche.it

Prot 4610

Grottammare, 19 maggio 2022

COMUNICATO STAMPA

“Laboratori territoriali di prevenzione del tumore al seno” al via la quinta edizione a Grottammare
Yoga e salute a braccetto

GROTTAMMARE – Riprenderanno il 14 giugno le attività del progetto “Laboratori territoriali di prevenzione del tumore al seno” promosso da Cooperativa DLM, assessorati allo sport ed alla salute del Comune di Grottammare e Qualis Lab – Analisi Cliniche – Ormodiagnostica.

“Summer Yoga”, l’iniziativa che consiste in lezioni gratuite di yoga, inizierà martedì 14 giugno alle ore 19 in Piazza Capponi vicino ai campi da tennis in Via Promessi Sposi.

Le lezioni, che andranno avanti ogni martedì dalle 19 alle 20 fino al 30 agosto, sono tenute dall’insegnante Eugenia Brega e sono finalizzate a incrementare le opportunità di pratica dell’attività fisica come strumento di prevenzione della salute.

Il progetto “Laboratori territoriali di prevenzione del tumore al seno” è giunto alla quinta edizione e nel corso degli anni si è svolto non solo a Grottammare ma anche ad Ascoli Piceno, Monsampolo del Tronto, San Benedetto del Tronto, Folignano e Martinsicuro coinvolgendo migliaia di persone di ogni età.

La partecipazione al progetto è gratuita ma occorre preiscriversi contattando il numero 3442229927.

“L’attività fisica – dicono i promotori del progetto – può ostacolare la formazione del tumore. Le donne che svolgono regolarmente sport presentano una riduzione del rischio di ammalarsi di circa il 15-20%. Questi effetti sono più evidenti in post-menopausa, ma praticare sport fin dall’adolescenza è in grado di diminuire l’incidenza di tumori che poi si svilupperebbero al termine dell’età fertile”.

Ma i benefici della pratica dello yoga non riguardano solo la prevenzione del tumore al seno.

Uno studio statunitense, che ha esaminato 3900 pazienti con un recente infarto, ha evidenziato gli effetti positivi derivanti dallo yoga quali ad esempio la pratica della meditazione che aiuta nel controllo del respiro e che riduce lo stress.

Sandro Tortello

.....