

ATS VAL PADANA E ASSOCIAZIONE DIABETICI CREMONESI UNITI PER PROMUOVERE I GRUPPI DI CAMMINO

L'ATS della Val Padana, in collaborazione con l'Associazione Diabetici Cremonesi, promuove il progetto "Gruppi di Cammino". Attiva dal 2021, l'iniziativa comporta l'implementazione di azioni e buone pratiche a favore di "camminatori" di qualunque età, con ricadute positive sullo stato di salute e la qualità di vita, ancora più evidenti in persone anziane, soggetti fragili o affetti da patologie cronic-degenerative.

"I Gruppi di Cammino - evidenzia Laura Rubagotti, Dirigente della Struttura Promozione della Salute e Prevenzione Fattori di Rischio Comportamentali - sono costituiti da gruppi di persone, guidate da un walking leader (un conduttore) che si ritrovano insieme una o più volte la settimana in un luogo concordato dal quale inizia un percorso stabilito. Il Gruppo di Cammino non solo promuove l'attività motoria migliorando la qualità della vita, ma contribuisce in maniera significativa a prevenire o attenuare le principali patologie cronic-degenerative. I benefici più evidenti sono una maggiore forza muscolare e ossea, un maggior equilibrio e controllo del peso, un'attenzione all'ambiente, un miglioramento delle relazioni sociali e dell'autostima, una diminuzione del rischio di ammalarsi, una riduzione dello stress, dell'ansia e della depressione."

Camminare rappresenta uno strumento di prevenzione e socialità. Grazie alle sue caratteristiche di spontaneità, semplicità, adattabilità ed economicità, risulta una forma di esercizio fruibile dalla maggior parte delle persone; bastano indumenti traspiranti, comodi e non stretti, calzature confortevoli, leggere ma robuste - possibilmente non nuove, ma già usate qualche volta per evitare disturbi ai piedi - e calze in fibre naturali che permettano la circolazione dell'aria.

L'ATS della Val Padana offre la competenza dei propri operatori i quali, in collaborazione con altri partner, effettueranno dopo alcuni mesi di attività il monitoraggio di parametri antropometrici e la realizzazione di serate informative riguardanti tematiche inerenti stili di vita salutari.

"Ho immediatamente aderito al progetto Gruppi di Cammino proposto dall'ATS Val Padana, - dichiara Mirella Marussich, Presidente dell'Associazione Diabetici Cremonesi - in quanto una delle finalità della nostra Associazione è la promozione di tutte le iniziative e le attività che tutelino il diritto alla salute dei cittadini e siano efficaci a contrastare il diabete. Riprendiamo con entusiasmo l'attività fisica in maniera sistematica poiché contribuisce a mitigare gli effetti causati dalla progressione delle malattie croniche".

Sono due le iniziative già in calendario proposte dall'ATS Val Padana e dall'Associazione Diabetici Cremonesi: la prima **mercoledì 5 ottobre alle ore 15**, è la **"La camminata di ripartenza dei Gruppi di Cammino"**, con partenza presso la **sede dell'Associazione Diabetici Cremonesi, via San Sebastiano, 14**. La seconda riguarda due appuntamenti informativi, tenuti dagli operatori di promozione della salute dell'ATS: **giovedì 13 ottobre alle ore 16**, incontro su **"Postura corretta da tenere durante la camminata"** e **giovedì 20 ottobre alle ore 16**, incontro su **"Sana Alimentazione ed effetti del Long Covid"**. Entrambi gli incontri si svolgeranno presso la sede dell'Associazione Diabetici e l'adesione è gratuita.

Per maggiori informazioni sugli eventi in programma si può contattare l'Associazione Diabetici Cremonesi all'indirizzo e-mail: assodiabcr@gmail.com o al numero di telefono 0372 450059 (il martedì e il giovedì dalle ore 16:00 alle ore 18:00).