

## ATS VAL PADANA E ASSOCIAZIONE DIABETICI CREMONESI INSIEME PER PROMUOVERE STILI DI VITA SALUTARI

---

Si è concluso con successo il ciclo di iniziative organizzate da ATS della Val Padana e l'Associazione Diabetici Cremonesi per la promozione di stili di vita salutari. Le attività proposte comprendevano la partecipazione a "La camminata di ripartenza dei Gruppi di Cammino" e due appuntamenti informativi tenuti dagli operatori di promozione della salute dell'ATS su "Postura corretta da tenere durante la camminata" e "Sana Alimentazione ed effetti del Long Covid".

"Dopo due anni di stop a causa della pandemia, queste iniziative segnano un ritorno importante all'attività di promozione sul territorio – dichiara Mirella Marussich, Presidente dell'Associazione Diabetici Cremonesi-. Già l'anno scorso abbiamo aderito ai gruppi di cammino di ATS: la partecipazione numerosa e l'entusiasmo dimostrata dagli associati e dalle associate ci hanno spinto a continuare, riproponendo anche quest'anno l'appuntamento che ha registrato un'alta adesione. Un'esperienza che fa bene a corpo e mente, un'attività semplice e salutare unita ad un momento di socialità. Alla camminata va legato anche il primo appuntamento delle Pillole di Salute, incontro dedicato alla postura e a come questa sia fondamentale per il benessere fisico. Infine, l'incontro sull'alimentazione e Long Covid, aspetto importante non solo per i diabetici: mangiare sano e in modo equilibrato previene patologie ed è un comportamento che, affiancato alla terapia farmacologica, è un coadiuvante nella cura delle malattie. Con ATS continueremo la preziosa collaborazione: è già in calendario per il 12 novembre - in occasione della Giornata Mondiale del Diabete - un convegno di sensibilizzazione e informazione all'interno di CremonaPo al quale faranno seguito due giornate – 13 e 14 novembre – dedicate agli screening gratuiti di glicemia e colesterolo che verranno effettuati in un gazebo allestito ad hoc nella galleria del centro commerciale".

"La formula utilizzata, che abbina i Gruppi di Cammino a momenti di informazione e riflessione sull'importanza degli stili di vita salutari come prevenzione e contrasto alle patologie croniche e non solo, è stata accolta molto positivamente dal territorio e, in particolare, da gruppi appartenenti a particolari categorie, sulle quali l'attenzione dell'ATS della Val Padana è maggiore, ovvero gli over 65, le persone affette patologie croniche o da particolari fragilità – afferma Laura Rubagotti, Dirigente SSD Promozione della Salute e Prevenzione Fattori di Rischio Comportamentali -. Con l'Associazione Diabetici Cremonesi c'è stata fin da subito una forte sintonia nel metodo e nelle azioni che abbiamo sviluppato. Il risultato ottenuto, in termini di partecipazione, è senz'altro lusinghiero, ma non ci accontentiamo. Il prossimo appuntamento con le "Pillole di salute" riguarderà la prevenzione degli incidenti domestici. La nostra programmazione proseguirà con altre progettualità in grado di raggiungere il più alto numero di cittadini affinché si abbia piena consapevolezza di come la salute sia il nostro bene più grande".