

## Lecco: un anello da 15 chilometri 'di salute' per la 2^ camminata promossa dall'ASST

Quindici km di marcia non competitiva al ritmo della salute attorniati dalle meraviglie del nostro bellissimo lago: un folto gruppo di partecipanti ha aderito con entusiasmo questa mattina alla seconda Camminata della Salute organizzata dal Dipartimento di Neuroscienze e dal Centro Riabilitativo Cardiologico dell'ASST di Lecco, con la collaborazione di A.L.I.Ce. (Associazione per la Lotta all'Ictus Cerebrale), dell'ATS della Brianza con i Gruppi di Cammino, delle Associazioni lecchesi Giovani Diabetici (AGD) e Amici Del Cuore e del Rotary Club "Le Grigne".





Riunitisi sulla ciclabile di Rivabella all'altezza del Palataurus in tenuta da jogging, i presenti si sono preparati alla partenza prevista per le ore 9 riscaldati da un sole complice che ha premiato la loro buona forza di volontà: obiettivo dell'iniziativa, infatti, è stato quello di sensibilizzare la cittadinanza lecchese sulla patologia dell'ictus, in particolar modo stimolando l'adesione a proposte che mettessero in gioco la dimensione dell'attività fisica.



Andrea Salmaggi, Pierfranco Ravizza e Stefano Manfredi



Aldo Secchi

Poche parole introduttive, per bocca del dott. Stefano Manfredi, direttore generale dell'Asst, del Primario delle Neuroscienze Andrea Salmaggi e del Primario del Centro Riabilitativo Cardiologico Pierfranco Ravizza, hanno ribadito ai partecipanti il ruolo cruciale del 'movimento' nel prevenire l'insorgere di patologie cardiovascolari e in particolar modo dell'ictus, che oggi rappresenta in Italia e nel mondo la prima causa di disabilità grave, la seconda causa di demenza e la terza causa di morte dopo le malattie cardiovascolari e le neoplasie.





**"Solitamente consigliamo almeno 30 minuti di camminata al giorno. Secondo i nostri calcoli il percorso di oggi ci terrà in movimento per almeno 2 ore e mezza: con questa camminata potete considerarvi a posto per tutta la settimana"**, ha ovviamente scherzato il dott. Ravizza, conformemente al clima di festa che si respirava nell'aria.

Senza fretta, ognuno con il 'proprio passo', i partecipanti di ogni età si sono quindi messi in marcia procedendo lungo le piste ciclopedinali del Lago di Lecco, passando così per i Comuni di Pescate, Garlate, Olginate, Calolziocorte e Vercurago, con l'obiettivo di raggiungere la meta che ha richiuso il cerchio: il Camping Rivabella. Lungo il tragitto, questi hanno potuto sostare agli stand presieduti dagli operatori del Dipartimento di Neuroscienze insieme agli studenti del Corso di Laurea in Infermieristica del Manzoni e ai volontari dell'Associazione AGD di Lecco, che si sono resi disponibili ad effettuare la prova gratuita della pressione arteriosa e della glicemia: un modo questo, per rassicurare i partecipanti (molti dei quali ex pazienti) sulla loro risposta fisica, e per proseguire quindi a fare sport in totale sicurezza.





"Rassicurazione è un parola chiave per gli ex operati" ha detto Aldo Secchi, presidente di Amici del Cuore Lecco Onlus, l'associazione nata quattro anni fa dall'idea del Primario Centro Riabilitativo Cardiologico Pierfranco Ravizza e che oggi conta circa un centinaio di soci iscritti. "Chi subisce un intervento al cuore si pone molte domande su come sarà la sua vita da lì in avanti. Noi membri dell'associazione siamo ex operati e conosciamo bene i dubbi che insorgono in questi casi: per questo motivo, abbiamo deciso di andare a parlare con i pazienti portando le nostre stesse esperienze, rassicurandoli sul ritorno alla vita normale, che può essere tranquillamente come prima o anche meglio di prima" ha proseguito.



Un ottimo augurio, il suo, e allo stesso tempo l'obiettivo raggiungibile cui mirare, che può essere perseguito applicando alcune regole di base: una su tutte, lo svolgimento di attività fisica regolare e controllata, che unita ad un'alimentazione corretta e bilanciata forma un binomio perfetto che tradotto significa salute.

G.A.

© www.leccoonline.com - Il primo network di informazione online della provincia di Lecco