

Lecco: un successo la 3^a camminata della salute dell'Asst per promuovere l'attività fisica

 [leccoonline.com](http://leccoonline.com/articolo.php) /articolo.php

21/5/2017

Sono stati davvero numerosi i cittadini che hanno voluto partecipare alla Camminata della Salute che si è tenuta a Lecco nella mattinata di oggi, domenica 21 maggio. Giunta alla terza edizione, la manifestazione sportiva non competitiva è stata organizzata anche quest'anno dall'Asst di Lecco in collaborazione con A.L.I.Ce. (Associazione per la Lotta all'Ictus Cerebrale), AGD (Associazione Giovani Diabetici) Lecco, ATS Brianza - Gruppi di Cammino e Amici del Cuore, con il patrocinio di OMCEO Lecco e Autorità di bacino del Lario e dei laghi minori e con il contributo di Lions Club Lecco Host, Lions Club San Martino, Rotary Club Lecco Le Grigne e Camping Rivabella.



Gli organizzatori tra cui il dottor Ravizza



I volontari

Scopo dichiarato della camminata amatoriale a partecipazione gratuita è stato quello di sensibilizzare le persone sull'importanza dell'attività fisica regolare nella prevenzione delle malattie neuro e cardiovascolari.

[Galleria immagini](#) (clicca su un'immagine per aprire l'intera galleria):



Come è noto infatti molte di queste patologie sono correlate alle cattive abitudini alimentari e alla inattività fisica; controllare i comportamenti scorretti e i fattori di rischio - tra cui fumo, pressione arteriosa, colesterolo e glicemia fuori norma uniti a

sedentarietà e attività lavorativa stressante - allunga e migliora la qualità della vita. Per tutti, sani e malati, il primo livello di prevenzione consiste nello svolgere attività fisica regolare e controllata.



Gruppi di amici, colleghi, coppie, famiglie e amici a quattro zampe si sono dati appuntamento sulla pista ciclabile in zona Palataurus a Lecco poco prima delle ore 9.00 e, approfittando della bellissima giornata di sole, dopo aver svolto il dovuto riscaldamento sono partiti alla conquista del percorso ad anello attraversando i comuni di Pescate, Garlate, Olginate, Calolzicorte e Vercurago fino a raggiungere il traguardo allestito presso il Camping Rivabella per un totale di circa 15 km di marcia non competitiva adatta a tutti. Lungo il percorso è stato allestito un punto di ristoro e all'arrivo è stato possibile effettuare la prova gratuita della pressione arteriosa e della glicemia grazie alla presenza degli studenti del corso di Laurea in Infermieristica dell'Ospedale Manzoni e ai volontari di AGD Lecco: un'iniziativa volta a rassicurare i partecipanti - molti dei quali ex pazienti - sulla loro risposta fisica, incoraggiandoli a proseguire la pratica sportiva in sicurezza.



Alla camminata ha partecipato anche il dottor Pierfranco Ravizza, presidente dell'ordine leccese dei medici e primario del Centro Riabilitativo Cardiologico, che ha concluso: "questa è una delle tante iniziative utili per mettere in contatto i medici con la popolazione e per rinforzare, insieme a tutti i volonterosi che se ne occupano, il concetto che la salute vada mantenuta a 360 gradi, prima con lo stile di vita che con le medicine, a partire fin dalla giovane età. Il ringraziamento va a tutti quelli che hanno collaborato alla buona riuscita dell'iniziativa e soprattutto a quanti sono venuti a correre per questa buona causa".

E.T.

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