

Stella di Monsampolo, 29 marzo 2017

Il 6 aprile è la Giornata mondiale dell'attività fisica

A Stella di Monsampolo una camminata dell'U.S. Acli per festeggiarla

e per combattere l'inattività fisica

STELLA DI MONSAMPOLO – Il 6 aprile è la Giornata mondiale dell'attività fisica e l'ASD U.S. Acli Nicola Tritella, in collaborazione con il Running tem d'lu Mont ha organizzato una iniziativa che prenderà il via alle ore 21 da Piazza Bachelet e che rientra nel progetto nazionale "Walking together for life across Italy".

"Ad ogni età – dicono i promotori dell'iniziativa - una regolare attività fisica, anche moderata, contribuisce a migliorare la qualità della vita in quanto influisce positivamente sia sullo stato di salute (aiutando a prevenire e ad alleviare molte delle patologie croniche) sia sul grado di soddisfazione personale (contribuendo a sviluppare dei rapporti sociali e aiutando il benessere psichico). L'esercizio fisico, infatti, riduce la pressione arteriosa, controlla il livello di glicemia, modula positivamente il colesterolo nel sangue, aiuta a prevenire le malattie metaboliche, cardiovascolari, neoplastiche, le artrosi e riduce il tessuto adiposo in eccesso".

Proprio sui temi della promozione della salute, sulla prevenzione e sulla riduzione dei costi sanitari causati dall'inattività fisica l'U.S. Acli Marche ha stipulato un protocollo d'intesa con la Regione Marche per la promozione dell'attività fisica tra la popolazione.

"Vale la pena di sottolineare – dice il presidente regionale dell'Unione Sportiva Acli Pasquale Prudeniano – che arriva a ben 67,5 miliardi di dollari il costo annuo, riferito al 2013, dell'inattività fisica secondo uno studio pubblicato su "The Lancet" da Melody Ding dell'Università di Sydney e colleghi. La sedentarietà che si sta diffondendo in tutto il mondo, soprattutto nei paesi sviluppati, è infatti uno dei principali fattori di rischio per obesità, diabete di tipo 2 e malattie cardiovascolari, nonché del tumore del seno e del colon. È quindi una causa di costi sanitari diretti e indiretti e di perdita di produttività".

La partecipazione alla camminata a Stella di Monsampolo è gratuita e sarà guidata dal professor Francesco Maggiore dello staff tecnico regionale dell'U.S. Acli.

In caso di maltempo la manifestazione non sarà svolta.

Per ulteriori informazioni sull'iniziativa si possono consultare il sito www.usaclimarche.com oppure la pagina facebook dell'Unione Sportiva Acli Marche.

Con preghiera di annuncio e/o pubblicazione.