

FITWALKING DI PRIMAVERA ALLA CROCETTA CON L'ASL TO1

Torino, 25 marzo 2011

La Circostrizione 1 saluta la primavera organizzando una mattinata all'insegna della promozione della salute e dello sport. Domenica 27 marzo, dalle 9 alle 13, ai Giardini Fante della Crocetta, si svolgerà il "Fitwalking di primavera", una manifestazione sportiva dedicata al cammino veloce, secondo la tecnica introdotta dai fratelli Damilano, campioni olimpici di marcia 2001.

L'evento è organizzato dalla Circostrizione 1, in collaborazione con "Scuola del Cammino" di Saluzzo e con L'Asl TO1, che da anni ha introdotto il fitwalking come strumento di promozione dell'attività fisica per i propri dipendenti e di prescrizione terapeutica per i pazienti affetti da diabete, ipertensione arteriosa, ipercolesterolemia, disturbi psichici e sovrappeso. Tali attività vengono svolte nel Centro di Cammino Terapia costituito nell'ottobre scorso all'interno del servizio pubblico di Medicina dello Sport (diretto dal dr. Giuseppe Parodi).

Domenica tutti potranno, gratuitamente, avvicinarsi e sperimentare questa tecnica di cammino, che si svilupperà attraverso due percorsi da 4 e 8 chilometri. Alle 9 sarà possibile iscriversi alla "camminata", che partirà alle 10,15 e si concluderà alle 12,30. Ad attendere i partecipanti ci sarà un punto ristoro, all'insegna della salute, pensato per reintegrare le energie spese durante questa attività fisica adatta a tutte le età e praticabile ovunque, senza bisogno di impianti o attrezzature sportive.

*"La nostra Circostrizione ha sostenuto all'unanimità questa iniziativa - dice il Presidente **Massimo Guerrini** - perché convinta dell'importanza della promozione della cultura del benessere psico-fisico". "A supporto dei partecipanti - conclude il dr. **Giuseppe Parodi** - ci saranno i fitwalking leaders dell'Asl To1, personale formato in questi anni, che fornirà informazioni sulla tecnica del cammino veloce e sui principi di un'alimentazione sana". Sarà anche presente l'associazione di pazienti diabetici e sostenitori "Miraflores".*