

Move Week: Giretto mette in moto 89 'podisti', maglia arancio e bastoncini per fare prevenzione

leccoonline.com/articolo.php

1/6/2017

Sono stati 89 i "podisti" che armati non solo di bastoncini ma anche di tanta voglia di trascorre del tempo in gruppo, facendo della sana attività fisica a cielo aperto, hanno preso parte alla camminata dimostrativa organizzata dall'Associazione di Promozione Sociale Giretto nella serata di ieri, 31 maggio, a Lecco nell'ambito di "MOVE WEEK", la settimana di mobilitazione dedicata alla promozione dello sport che contribuisce alla realizzazione della EWOS - European Week of sport, istituita dalla Commissione Europea per tutti i Paesi membri della UE.



CLICCA SULL'IMMAGINE PER INGRANDIRLA



Secondo i dati dell'OMS (Organizzazione mondiale della sanità) un quarto della popolazione adulta nel vecchio continente non raggiunge i livelli raccomandati di attività fisica e le conseguenze sulla salute sono rilevanti, al punto che la sedentarietà si attesta al quarto posto nella graduatoria dei fattori di rischio e cause di decesso a livello globale.

L'inattività fisica comporta un esborso pari a 80.4 miliardi di Euro l'anno in Europa, per costi diretti (spese sanitarie) e indiretti che potrebbero essere evitati se l'intera popolazione raggiungesse i livelli minimi di moto raccomandati dall'OMS, pari a circa 20 minuti al giorno di semplice esercizio fisico come camminare o correre.





Ben identificabili con magliette e braccialetti arancioni, i partecipanti - provenienti non solo dalla provincia di Lecco ma anche da quelle di Como e Bergamo - si sono cimentati nel nordic walking, la camminata benefica che utilizza i bastoncini, "invitando" con il loro esempio, i cittadini a unirsi ai diversi gruppi (gratuiti) attivi sul territorio ed in ogni caso a... vincere la pigrizia.







Il tutto compiendo un percorso di circa 8 km con tappa al molo di Malgrate. Il prossimo evento a cui il Giretto aderisce è la Festa dello Sport organizzata dal Coni in Valsassina, il 10 e 11 giugno, in collaborazione con Pillole di Salute e dunque con l'Ats che ha "sostenuto" anche l'iniziativa di ieri, caduta in concomitanza con la giornata "Liberi dal fumo", voluta per sensibilizzare sui danni causati dalle sigarette.

Per ulteriori informazioni: <https://www.nordic.giretto.it/>



