

Direzione comunicazioni

Ascoli Piceno, 30 ottobre 2019

Prot. 3954

A “Sport senza età” si parla di iscrizioni sui portali rinascimentali e di ictus

ASCOLI – Nell’ambito del progetto “Salute in cammino – Sport senza età”, iniziativa dell’U.S. Acli Marche che abbina la promozione dell’attività fisica alla valorizzazione ed alla conoscenza del territorio, domenica 3 novembre alle ore 15 (partenza da Piazza Arringo davanti alla Cattedrale) si svolgerà l’iniziativa “Le iscrizioni sui portali rinascimentali di Ascoli”.

La manifestazione è organizzata dall’U.S. Acli Marche, col patrocinio dell’amministrazione comunale, col sostegno dell’Asur Marche, della Fondazione Cassa di risparmio di Ascoli Piceno, di Susan G. Komen Onlus e di Coop Alleanza 3.0.

Ma perché abbinare la conoscenza e la valorizzazione del territorio e la promozione dell’attività fisica?

“Nel corso di questi due anni di attività – dicono i promotori del progetto – ci si è resi conto dell’interesse dei cittadini per il proprio territorio. Proprio per questo abbiamo sviluppato una lunga serie di camminate culturali che hanno fatto conoscere meglio la propria città. Domenica 3 novembre, grazie alla guida turistica Valentina Carradori, ci sarà l’opportunità di conoscere le tante iscrizioni sui portali rinascimentali della città. Ma sarà anche l’occasione per ribadire l’importanza di adottare stili di vita corretti per combattere varie patologie. Ed una semplice camminata va proprio in questa direzione. Nei giorni scorsi si è svolta la giornata mondiale contro l’ictus cerebrale, che in Italia colpisce ogni anno 150000 persone. Secondo uno studio internazionale su 27mila persone di 32 Paesi, guidato da Martin O’Donnell della McMaster University di Hamilton in Canada e pubblicato su *Lancet*, l’ictus è prevenibile in ben nove casi su dieci e sulla base di dieci fattori legati allo stile di vita, quasi tutti modificabili. Gli scienziati hanno così calcolato quanto l’eliminazione di uno specifico fattore ridurrebbe i pericoli di ictus. In testa l’ipertensione arteriosa (pressione alta). Segue l’inattività fisica: facendo movimento le probabilità di avere un ictus calano di un terzo. I grassi nel sangue sono al terzo posto; poco lontano la cattiva alimentazione e l’obesità. Seguono il fumo, le cardiopatie, lo stress, l’alcol e il diabete. Proprio per questo invitiamo i cittadini a partecipare alle nostre camminate”. Per ulteriori informazioni si possono consultare il sito www.usaclimarche.com o la pagina facebook dell’Unione Sportiva Acli Marche.

