

Giornata mondiale del diabete, salute in cammino

pubblicato il 13-11-2017 da AcliMarche

In occasione della "Giornata mondiale del diabete", l'Unione Sportiva Acli Marche ribadisce l'importanza di stili di vita corretti e del movimento come farmaco naturale invitando cittadini di ogni età a partecipare al progetto "Salute in cammino". La "Giornata mondiale del diabete", che si svolge il 14 novembre, è stata Istituita nel 1991 dall'International Diabetes Federation e dall'Organizzazione Mondiale della Sanità, in Italia viene organizzata dal 2002 da Diabete Italia per sensibilizzare e informare l'opinione pubblica sul diabete sulla sua prevenzione e gestione. "Gli studi condotti presso l'Università La Sapienza di Roma e l'Università di Perugia – dicono i dirigenti dell'U.S. Acli Marche- hanno dimostrato come per scongiurare l'insorgere della patologia sia sufficiente camminare ogni settimana per 150 minuti. L'esercizio di tipo aerobico, infatti, aiuta a tenere sotto controllo il peso, migliorando, conseguentemente le condizioni generali dell'organismo, e dunque riducendo anche i rischi di problemi cardiovascolari". Nella provincia di Ancona le città coinvolte nel progetto "Salute in cammino" sono Osimo, Castelfidardo e Camerano dove da anni l'U.S. Acli Marche porta avanti tali iniziative grazie alla collaborazione delle amministrazioni comunali e col patrocinio della delegazione provincia Coni di Ancona. Si tratta di eventi strutturati nel tempo che si ripeteranno anche in occasione della "Giornata mondiale del diabete" ossia martedì 14 novembre (si parte alle 21 in Piazza Boccolino a Osimo), mercoledì 15 novembre (ore 21,15 da Piazza della repubblica a Castelfidardo) e giovedì 16 novembre (ore 21 dal palazzetto dello sport di Camerano). Per informazioni sull'iniziativa si possono consultare il sito internet www.usaclimarche.com e la pagina facebook Unione Sportiva Acli Marche.