



Raduno Annuale dei Gruppi di Cammino di Milano Città Metropolitana Area di Lodi e Melegnano- Martesana

Merlino domenica 21 maggio

Milano, 19 maggio 2017 - Appuntamento a **Merlino** per le ore 8.30 di **domenica 21 maggio** per i 1200 partecipanti ai **Gruppi di Cammino dell'area di Lodi e Melegnano-Martesana** in occasione del consueto raduno annuale di primavera.

L'evento, promosso dal **Dipartimento di Prevenzione Medico di ATS** Città Metropolitana di Milano, è aperto a tutti: a chi è già iscritto ai gruppi e a chi è curioso di provare questo modo semplice e utile di praticare attività fisica ammirando le bellezze del territorio.

La passeggiata si svolgerà nel territorio di Merlino, lungo il corso del fiume Adda nella campagna dell'alto lodigiano, una zona particolarmente ricca di bellezze naturali e di preziosi tesori d'arte e cultura.

Il progetto Gruppi di Cammino è partito nel 2011 per combattere la sedentarietà, causa o con-causa di molte gravi malattie, e negli anni ha riscosso un successo sempre crescente, soprattutto tra gli over 65, che rappresentano ben oltre la metà degli iscritti.

Si tratta di un'attività di facile realizzazione che non richiede particolari abilità motorie, può essere svolta uno o più giorni alla settimana ed in qualsiasi periodo dell'anno; la particolarità è che le camminate si svolgono sempre in compagnia e sotto la guida di uno o più "walking leader", conduttori formati che volontariamente si prestano a guidare il gruppo e ad essere da riferimento per i partecipanti.

Come confermano numerosi studi scientifici, l'attività fisica moderata svolge un'importante funzione sul benessere e previene molte malattie croniche.

Per gli anziani, in particolare, mantenersi attivi garantisce una migliore funzionalità degli apparati, soprattutto cardiorespiratorio e osteoarticolare, e tende a regolarizzare gli indici metabolici come colesterolo e glicemia.

L'attività dei Gruppi di Cammino prevede diversi incontri settimanali per camminate della durata di circa 60 minuti, durante le quali possono essere effettuati, in aggiunta al cammino, semplici esercizi di mobilizzazione articolare e di allungamento muscolare.

Questa esperienza favorisce inoltre l'aggregazione, accresce la partecipazione alla vita collettiva e ostacola l'isolamento.

Infine, la maggiore conoscenza del territorio con le sue bellezze artistiche e naturalistiche, gli stimoli culturali e la creazione di reti di collaborazione tra gruppi di comuni più o meno limitrofi, rappresentano ulteriori obiettivi relativi al benessere globale della persona che, a cascata, vengono raggiunti con il proseguire dell'esperienza nel tempo.

L'iniziativa avrà luogo anche in caso di maltempo, con l'unica raccomandazione di scegliere abbigliamento e scarpe adeguate.