



L'iniziativa si svolgerà oggi al centro commerciale di Mapello

## Al via le passeggiate di Continente e Asl «Star bene assieme»

### Mapello

Si chiama «10.000 passi per stare bene» l'iniziativa che prenderà il via oggi pomeriggio al centro commerciale Continente di Mapello, in collaborazione con l'Asl di Bergamo. Il progetto fa parte di «Shopping center walking», promosso dalla società Cogest nella galleria italiana che gestisce. Obiettivo dell'iniziativa: promuovere uno stile di vita attivo e una nuova cultura del benessere e della socialità, attraverso delle passeggiate insieme all'aria aperta. Primo appuntamento alle 17 di oggi nella zona ristorazione della galleria del Continente: saranno presenti per illustrare il progetto Giuliana Rocca e Paolo Brambilla, del Servizio di medicina preventiva di comunità dell'Asl di Bergamo.

Alle 18 partirà la prima camminata: circa 6 chilometri nei dintorni di Mapello. L'iniziativa è aperta a tutti, grandi e piccoli, e si ripeterà tutti i mercoledì pomeriggio, con partenza sempre

dal Continente. Ad aprire la passeggiata ci sarà un «walking leader»: le distanze saranno sempre tra i 3 e i 6 chilometri, a seconda del gruppo e del meteo.

Abbigliamento comodo e scarpe da ginnastica sono tutto ciò che serve per abbracciare uno stile di vita attivo, che aiuta

a combattere lo stress, prevenire l'ipertensione e il sovrappeso, ma anche per aprirsi a nuovi incontri, apprezzare l'ambiente e il paesaggio.

«Diecimila passi, che corrispondono a circa due ore di camminata anche discon-

*Tutti i  
mercoledì  
pomeriggio:  
oggi la  
prima  
uscita*

tinua» sottolinea Andrea Invernardi, direttore di Continente Mapello -, sono quanto raccomandano i cardiologi per prevenire patologie cardiovascolari ed eccesso di peso. Una ricetta semplice, che spesso trascuriamo presi dagli impegni quotidiani, ma anche dall'inerzia. Quest'iniziativa si rivolge a tutti, sportivi e sedentari, con il duplice obiettivo di promuovere il benessere e il territorio». ■

ECO DI BERGAMO 3 luglio 2013