

Con diecimila passi già partite le gite per scoprire la città

Cantù

La ricetta di buona salute? Una mela al giorno, ma anche una bel po' di passi uno in fila all'altro per mantenersi in forma

Secondo il centro commerciale Mirabello, la formula è "10.000 passi per stare bene", un progetto pensato per promuovere uno stile di vita attivo e una nuova cultura del benessere, oltre che per riscoprire le bellezze cittadine.

Non solo, anche un modo per favorire la socialità. Lo strumento resta lo stesso: camminare insieme all'aria aperta. Progetto che ha preso il via ieri e che prevede che tutti i giovedì di luglio e agosto alle 17 i clienti del centro e tutti quanti vogliono aderire si diano appuntamento nella piazzetta del giardino verticale dello stesso per una passeggiata che di volta in volta proporrà percorsi diversi, sotto la guida di un "walking leader", su una distanza che potrà variare tra i 3 e i 5 chilometri.

Accompagnati dai volontari dell'Associazione nazionale carabinieri in congedo, che garantiranno la sicurezza della lunga passeggiata. Gli scorci suggestivi da riscoprire non mancano, dalla chiesa di San Teodoro alla basilica di Galliano, alcune delle tappe raggiunte dalle camminante. L'iniziativa è promossa da Cogest Italia - società che si occupa della gestione di centri commerciali e polivalenti - che ha lanciato lo "shopping center walking" in tutte le strutture di



La presentazione FOTO BARTESAGHI

cui si occupa. Iniziativa che ha il patrocinio dell'assessorato allo Sport guidato da **Luca Delfinetti** - presente ieri al battesimo del progetto - con la collaborazione della Pro Cantù e della Croce rossa. «Diecimila passi - spiega **Giulio Cairoli**, direttore del "Mirabello" - corrispondono a circa due ore di camminata anche discontinua, ed è 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». Appello lanciato a sedentari e non. «I centri commerciali devono vivere come luoghi integrati nel territorio, moderni spazi di aggregazione e punti di riferimento per tutti», rimarca **Carmen Chierogato**, ad di Cogest Italia. ■ S. Cat.