

"10MILA PASSI PER STARE BENE"

Una iniziativa di Portasiena per il benessere

SIENA. La Galleria Commerciale PortaSiena presenta l'operazione "10.000 passi per stare bene", un progetto pensato per promuovere uno stile di vita attivo e una nuova cultura del benessere e della socialità attraverso una formula semplice: camminare insieme, all'aria aperta. A partire da domani, ogni martedì alle 17, i clienti della galleria e tutti coloro che vorranno aderire si daranno appuntamento a PortaSiena per una passeggiata che di volta in volta proporrà percorsi diversi, sotto la guida di un "walking leader" e su una distanza variabile tra i 3 e i 5 chilometri, in funzione del gruppo e delle condizioni.

In considerazione dello straordinario patrimonio paesaggistico e architettonico di Siena, le camminate toccheranno alcune tra le più suggestive attrazioni, aggiungendo ai benefici dell'attività fisica e al piacere dello stare insieme, l'occasione per riscoprire gli scorci cittadini: Santa Maria della Scala, la Basilica di San Domenico e l'Orto de Pecci sono solo alcuni dei luoghi che saranno raggiunti dalle camminate. Tutto questo, grazie alla collaborazione di Polisportiva Mens Sana, UISP (Comitato Provinciale di Siena) e G.S. Aurora.

L'iniziativa è promossa da Cogest Italia – società leader nella gestione di centri commerciali e polivalenti – che ha lanciato lo "shopping center walking" in tutti i centri gestiti. Abbigliamento comodo e scarpe da ginnastica è 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 ad aprirsi a nuovi incontri, ad apprezzare l'ambiente circostante e il paesaggio. Emilio Mauceri, direttore di PortaSiena, spiega: «10.000 passi, che corrispondono a circa 2 ore di camminata anche discontinua, 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. Quest'iniziativa si rivolge a tutti, sportivi e sedentari, con il duplice obiettivo di promuovere il benessere e il territorio. Un ringraziamento particolare va ai partner dell'iniziativa: UISP (Sezione di Siena), G.S. Aurora 1948 e Polisportiva Mens Sana 1871, la cui esperienza e professionalità è stata di grande aiuto nell'organizzazione dell'iniziativa. Tutti i partecipanti riceveranno, oltre alla maglietta ufficiale, un "pacco gara" offerto dal Supermercato Pam, contenente un succo di frutta, acqua e uno snack salato».

«Una volta "lanciati", siamo sicuri che i partecipanti scopriranno il piacere di darsi appuntamento per camminare, anche più di una volta alla settimana» – ha dichiarato Massimiliano Bruttini, dirigente della Sezione Provinciale UISP – «è dimostrato che camminare fa bene e migliora le qualità cardiotoniche, con conseguenti benefici per la salute. Questa iniziativa ha anticipato di qualche mese quello che la UISP aveva già in cantiere di organizzare: percorsi podistici non agonistici con l'obiettivo di coinvolgere la cittadinanza e l'amministrazione comunale, è per questo che abbiamo accolto con entusiasmo la proposta di PortaSiena, collaborando anche con Cogest Italia a livello nazionale.». Pietro Giannitti (Responsabile del Gruppo podistico della Polisportiva MensSana 1871) e "Gherardo "Nuto" Nuti (Presidente G.S. Aurora 1948) hanno espresso il loro apprezzamento per l'iniziativa, salutandola con entusiasmo e voglia di mettersi subito "in cammino".

«I Centri Commerciali devono vivere come luoghi integrati nel territorio, moderni spazi di aggregazione e punti di riferimento per tutta la comunità. La qualità del servizio e la sicurezza della struttura, l'offerta, l'accoglienza e il continuo dialogo con il territorio sono valori essenziali per il successo, anche commerciale, delle strutture. Questo progetto, in particolare, si sviluppa come naturale continuazione di Acque Chiare – Il Giro d'Italia a Nuoto, l'iniziativa che qualche anno fa aveva coinvolto tutti i Nostri Centri in una maratona di sport, cultura e impegno sociale, nel segno dell'acqua.» ha dichiarato Carmen Chiericato – amministratore delegato di Cogest Italia – facendosi portavoce dell'iniziativa a livello nazionale.