

INIZIATIVA

«Diecimila passi per stare bene»

Passeggiate per promuovere la salute

PROMUOVERE uno stile di vita attivo e una nuova cultura del benessere e della socialità attraverso una formula semplice: camminare insieme, all'aria aperta.

E' questo lo scopo dell'iniziativa «10.000 passi per stare bene» presentata ieri alla Galleria Commerciale PortaSiena. L'iniziativa è promossa da Cogest Italia srl, la società che gestisce centri commerciali in tutta Italia, tra cui quello senese. Il progetto che riguarda la nostra città, prevede 10 camminate con altrettanti itinerari alla scoperta del nostro territorio. Attraverso le passeggiate, tutte con arrivo e partenza da Piazza Rosselli, si cercherà principalmente di sensibilizzare l'attenzione dei partecipanti sulla cultura della salute, ma allo stesso tempo di valorizzare quanto di bello ha da offrire il nostro territorio. Il tutto condito dalla possibilità di socializzare.

Il nome del progetto deriva da un consiglio che spesso molti medici danno, come ha spiegato il direttore di PortaSiena, Emilio Mauceri: «10.000 passi, che corrispondono a circa 2 ore di camminata anche di-

scontinua, è quanto raccomandano i cardiologi per prevenire patologie cardiovascolari ed eccesso di peso. Una ricetta semplice, che spesso trascuriamo presi dagli impegni quotidiani. Quest'iniziativa si rivolge a tutti, sportivi e sedentari, con il duplice obiettivo di promuovere il benessere e il territorio».

In considerazione dello straordinario patrimonio paesaggistico e architettonico di Siena, le camminate toccheranno alcune tra le più suggestive attrazioni. Tra gli scorci cittadini al centro del programma Santa Maria della Scala, Basilica di San Domenico e Orto de Pecci. Partner dell'iniziativa sono Uisp Siena, G.S. Aurora 1948 e Polisportiva Mens Sana 1871, la cui esperienza e professionalità è stata d' aiuto



nell'organizzazione dell'iniziativa. Coloro che decideranno di partecipare a questa manifestazione riceveranno, oltre alla maglietta ufficiale, un «pacco gara» offerto dal Supermercato Pam, contenente un succo di frutta, acqua e uno snack salato. Il primo appuntamento è per oggi alle 17 per i primi «10.000 passi per stare bene».

Manlio Grossi