

A LANCIANO GRUPPO DI CAMMINO PER PRESERVARE SALUTE E CONDIVIDERE ESPERIENZE

3 Febbraio 2019



LANCIANO – Il desiderio di preservare la propria salute, il piacere di condividere un'esperienza con altre persone riscoprendo angoli suggestivi della città: queste le motivazioni comuni ai partecipanti al "Gruppo di cammino" che si è costituito a Lanciano (Chieti).

Si sono presentati in tanti all'appuntamento dato da Asl Lanciano Vasto Chieti e Comune di Lanciano in piazza Plebiscito per la prima uscita e dare così avvio alla campagna di prevenzione che promuove l'attività motoria fatta con regolarità, sana abitudine che aiuta a contrastare le patologie cardiovascolari e metaboliche.

"Una regolare attività fisica allena il cuore e i polmoni – ricorda il direttore del Dipartimento Prevenzione della Asl, Giuseppe Torzi – ed è importante perché concorre ad aumentare o mantenere la forza muscolare, la flessibilità delle articolazioni e la coordinazione nei movimenti. E poi il cammino è un'attività praticabile da tutti a qualsiasi età, è economica e non richiede né specifico equipaggiamento né particolari abilità".