

PROGETTO CUORE L'AQUILA: PREVENZIONE E INFORMAZIONE TRA CAMMINATE, TENNIS E DIETE

7 Maggio 2018



L'AQUILA – Torna e si rinnova Progetto cuore, la giornata di sensibilizzazione verso l'importanza della cardiologia e della prevenzione cardiovascolare che ogni anno si svolge all'Aquila.

L'appuntamento quest'anno è per il 13 maggio alle 9 per una passeggiata in media montagna dalla Madonna Fore a Collebrincioni.

In un percorso volto “non solo al benessere fisico, verranno infatti effettuati test clinici strumentali e ci saranno anche i preziosi

consigli di una nutrizionista, per mantenere un perfetto stato psicofisico”, come ha spiegato ad *AbruzzoWeb* il cardiologo aquilano Umberto Pignataro, ideatore della manifestazione, a margine della conferenza stampa di presentazione che si è svolta questa mattina a Palazzo Fibbioni, sede del Comune, che ha patrocinato l'evento.

Pignataro, specialista in medicina dello sport, ha voluto portare ancora una volta il suo progetto in città, con la novità quest'anno, della camminata di 2 chilometri a Collebrincioni, in un percorso diversificato.

Non solo trekking, ma anche un torneo di biliardo, uno di tennis, un mini corso di avviamento al golf, uno spazio per la dietologia, con la nutrizionista che consiglierà alcune erbe linfodrenanti da assumere durante la passeggiata, una parte dedicata alla psicologia e alla chinesiologia.

Oltre alle tisane linfodrenanti ci saranno anche alcune tipicità del territorio come le patate al “coppo”, vini locali, vin brulè, presso il ristorante Parkeller a Collebrincioni.

“Un appuntamento importantissimo per la nostra salute che quest'anno si arricchisce di qualche novità come la valorizzazione della diagnostica vascolare, fondamentale per alcune patologie – ha aggiunto Pignataro – la maggior parte delle cause di morte improvvisa è data per il 90 per cento da problemi cardiovascolari e il restante da cause cerebrali, che spesso non danno segni apparenti o premonitori”.

Per il cardiologo è importantissimo non trascurare anche piccoli segnali quali ad esempio i virus influenzali, “che possono sembrare delle banalità, ma spesso solo la spia di malesseri che si annidano nel miocardio”.

“Una metodica non invasiva – ha aggiunto – per salvaguardarsi dai problemi cardiaci è l'angiotac coronarica, in grado di identificare sia le stenosi, sia di escludere le cardiopatie”.

Oltre ai test clinici ci saranno i defibrillatori, “uno strumento obbligatorio e fondamentale gestito da personale

infermieristico

qualificato. Per stare bene bisogna vivere bene, seguendo uno stile di vita che abbracci lo sport, il mangiare sano e un'adeguata

prevenzione, un tris vincente per evitare il sopravvenire di determinate patologie", ha concluso Pignataro.

Presente anche il vice sindaco Guido Liris, che ha lodato l'iniziativa, "connubio perfetto per chi ama la montagna e vuole stare bene fisicamente. La prevenzione è un mabito delicato e importantissimo, perchè se fatta correttamente previene l'insorgere di tantissime problematiche".

"Abbiamo sposato questo progetto con entusiasmo – ha commentato il consigliere comunale di Benvenuto presente Daniele D'Angelo titolare del "Parkeller"- perché sposa benissimo con le iniziative volte a valorizzare la montagna e tutto ciò che è annesso ad essa".

L'Associazione Valle del Vasto ha collaborato nella pulizia dei sentieri interessati dalla passeggiata e per la segnaletica e ha messo a disposizione degli accompagnatori.

Per la prossima edizione di Progetto Cuore il cardiologo ha infine anticipato che sono già a lavoro per attivare con la prossima edizione un percorso in alta montagna dedicato agli escursionisti esperti.